

Guides d'entraînement

Basket-ball



Remerciements

Special Olympics souhaite remercier les professionnels, les volontaires, les entraîneurs et les athlètes qui ont apporté leur aide à l'élaboration du *Guide d'entraînement du basket-ball*. Ils ont aidé à remplir la mission de Special Olympics : proposer tout au long de l'année un entraînement sportif et des compétitions athlétiques dans des sports de type olympique très divers à des personnes âgées d'au moins 8 ans, souffrant de handicaps intellectuels. Il s'agit de leur offrir en permanence l'occasion d'améliorer leur forme physique, de prouver leur courage, de connaître la joie de participer à un échange d'expériences, de compétences et d'amitié avec leur famille, les autres athlètes Special Olympics et la communauté.

Special Olympics vous remercie pour toute idée et commentaire utiles pour de futures révisions de ce guide. Nous nous excusons si, pour quelque raison que ce soit, un remerciement a été oublié par inadvertance.

Auteurs ayant contribué à la rédaction du guide

Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.

Remerciements particuliers aux personnes suivantes pour leur aide et leur soutien

William Brown, membre de l'équipe de consultation sur le basket-ball
Leon Burwell, membre de l'équipe de consultation sur le basket-ball
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., Athlète
Wanda Durden, (anciennement) Special Olympics, Inc.
Vickie Forsyth, membre de l'équipe de consultation sur le basket-ball
Harold Holland, membre de l'équipe de consultation sur le basket-ball
John Moreau, membre de l'équipe de consultation sur le basket-ball
Michael Mundy, membre de l'équipe de consultation sur le basket-ball
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Sailaja Akunuri
Special Olympics Maryland
Special Olympics Amérique du Nord
Clips vidéo mettant en scène des athlètes Special Olympics Maryland — Comté de Montgomery
  Terrel Limerick, Special Olympics, Inc., athlète
  Bobby — Special Olympics Maryland — athlète du comté de Montgomery
  Bobby — Special Olympics Maryland — athlète du comté de Montgomery
  Joe — Special Olympics Maryland — athlète du comté de Montgomery
  Max — Special Olympics Maryland — athlète du comté de Montgomery
  Rachel — Special Olympics Maryland — athlète du comté de Montgomery
  Ricardo — Special Olympics Maryland — athlète du comté de Montgomery
  Jacky Loube, Special Olympics, Inc. — Délégué technique en basket-ball



Planification d’une saison d’entraînement et de compétition de basket-ball

Aptitudes à enseigner le sport





Règles, protocole et usages du basket-ball



Planification d’une saison d’entraînement et de compétition de basket-ball



Buts

Des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète sont importants pour la motivation de l’athlète à la fois pendant l’entraînement et la compétition. Les objectifs établissent et dirigent l’action des plans d’entraînement et de compétition. La confiance sportive dans les athlètes contribue à rendre la participation agréable et est fondamentale pour la motivation de l’athlète. Veuillez consulter les **Principes d’entraînement** pour plus d’informations et d’exercices sur la fixation des objectifs.

Avantages

Accroît le niveau de forme physique de l’athlète

Apprend l’autodiscipline

Apprend à l’athlète les aptitudes sportives essentielles à de nombreuses autres activités

Donne à l’athlète un moyen d’expression et d’interaction sociale

Fixation des objectifs et motivation

Développer la confiance en soi en se fixant des objectifs
Atteindre des objectifs pendant l’entraînement par le biais de la répétition dans des lieux similaires à l’environnement de la compétition favorisera la confiance. Définir des objectifs est un effort conjoint entre les athlètes et les entraîneurs. Les principales caractéristiques de la définition des objectifs sont :

1. Les objectifs doivent être structurés en objectifs à court, moyen et long terme.
2. Les objectifs doivent être vus comme des étapes vers le succès.
3. Les objectifs doivent être acceptés par l'athlète.
4. Les objectifs doivent varier en difficulté - des objectifs facilement accessibles aux objectifs les plus stimulants.
5. Les objectifs doivent être mesurables.
6. Les objectifs doivent être utilisés pour définir le plan d’entraînement et de compétition de l’athlète.

Les athlètes souffrant ou pas d’un handicap intellectuel peuvent être davantage motivés par l’accomplissement d’objectifs à court terme qu’à long terme. Cependant, n’ayez pas peur de les mettre au défi. Faites participer les athlètes à la définition de leurs objectifs. Par exemple, demandez à l’athlète « Combien de passes correctes veux-tu effectuer aujourd’hui ? » « Voyons combien de passes correctes tu as effectuées lors du dernier entraînement ». « Quel est ton record personnel ? » « Que penses-tu pouvoir faire ? » Connaître la motivation de la participation de l’athlète est également important pour définir les objectifs. Des facteurs liés à la participation peuvent influencer la motivation et la fixation des objectifs :

La convenance de l’âge

Le niveau d’aptitude

Le niveau de préparation

Les performances de l’athlète

L’influence de la famille

L’influence des pairs



Les préférences de l’athlète

Objectifs de performance contre objectifs de résultat
Les objectifs efficaces se concentrent sur les performances et non sur le résultat. La performance est ce que l’athlète contrôle. Les résultats sont souvent contrôlés par les autres. Un athlète peut faire des performances exceptionnelles et ne pas gagner une compétition car les autres athlètes ont fait des performances encore meilleures. À l’inverse, un athlète peut faire de mauvaises performances et gagner quand même si les autres athlètes font des performances encore plus mauvaises. Si l’objectif d’un athlète consiste à réaliser un exercice en un certain temps, il contrôle mieux l’accomplissement de cet objectif qu’une victoire. Cependant, l’athlète maîtrise encore davantage l’accomplissement d’un objectif si ce dernier consiste à finir l’exercice en faisant appel à la technique appropriée. Cet objectif de performance donne enfin à l’athlète davantage de contrôle sur ses performances.

Motivation par la fixation d’objectifs
Au cours des trois dernières décennies, la fixation des objectifs s’est avérée l’un des mécanismes de motivation les plus simples et les plus efficaces pour le sport. Bien que le concept ne soit pas récent, les techniques actuelles pour une fixation efficace des objectifs ont été affinées et clarifiées. La motivation signifie avoir des besoins et s'efforcer de les satisfaire. Comment pouvez-vous améliorer la motivation d’un athlète ?

1. Accordez plus de temps et d'attention à un athlète lorsqu'il rencontre des difficultés pour apprendre une aptitude.
2. Récompensez même les petits progrès en termes de niveau de compétences.
3. Développez des systèmes de mesure des accomplissements autres que la victoire.
4. Montrez à vos athlètes qu'ils sont importants pour vous.
5. Montrez à vos athlètes que vous êtes fier d'eux et admirateur de ce qu'ils font.
6. Donnez de l’assurance à vos athlètes.

Les objectifs donnent une orientation. Ils nous disent ce qui doit être accompli. Ils augmentent l’effort, la persistance et la qualité des performances. Définir des objectifs exige que l’athlète et l’entraîneur déterminent des techniques sur la manière d’atteindre ces objectifs.

Mesurable et spécifique
Les objectifs efficaces sont très spécifiques et mesurables. Les objectifs formulés par « Je veux donner le meilleur de moi-même ! » ou « Je veux améliorer mes performances ! » sont vagues et difficiles à mesurer. C’est positif mais difficile, voire impossible, d’évaluer s'ils ont été atteints. Pour être réalistes, les objectifs mesurables doivent créer une base des performances enregistrées pendant les deux dernières semaines.

Difficile, mais réaliste
Des objectifs efficaces sont perçus comme stimulants mais pas menaçants. Un objectif stimulant est un objectif perçu comme difficile mais accessible dans un délai raisonnable avec un effort ou une aptitude raisonnable. Un objectif menaçant est perçu comme au-delà de la capacité actuelle. Réaliste implique un jugement. Les objectifs basés sur une base de performances enregistrées au cours de la dernière ou des deux dernières semaines ont de grandes chances d'être réalistes.

Objectifs à court terme contre objectifs à long terme
Les objectifs à long et à court terme donnent une orientation, mais les objectifs à court terme semblent engendrer le plus de motivation. Les objectifs à court terme sont immédiatement accessibles et constituent les étapes vers les objectifs à long terme. Des objectifs à court terme irréalistes sont plus faciles à reconnaître que les objectifs irréalistes à long terme. Les objectifs irréalistes peuvent être modifiés avant qu'un temps d'entraînement précieux ait été perdu.

Fixation d’objectifs positifs/négatifs
Les objectifs positifs disent quoi faire plutôt que quoi ne pas faire. Les objectifs négatifs attirent notre attention sur les erreurs que nous voulons éviter ou éliminer. Les objectifs positifs exigent que les entraîneurs et athlètes décident comment atteindre ces objectifs spécifiques. Une fois l’objectif déterminé, l’athlète et l’entraîneur doivent déterminer des stratégies et des techniques spécifiques qui permettront d’atteindre l’objectif en question.



Fixation de priorités
Les objectifs efficaces sont limités en nombre et sont significatifs pour l'athlète. Définir un nombre limité d'objectifs exige que les athlètes et l'entraîneur décident de ce qui est important et fondamental pour un développement continu. Établir quelques objectifs soigneusement sélectionnés permet également aux athlètes et aux entraîneurs d'enregistrer ces derniers avec précision sans être submergé par cette tâche.

Fixation d'objectifs mutuels
La fixation des objectifs devient un mécanisme de motivation efficace lorsque les athlètes sont engagés à atteindre ces objectifs. Lorsque les objectifs sont imposés ou définis sans apport significatif des athlètes, il est peu probable que la motivation soit renforcée.

Fixation d'horaires précis
Les dates cibles donnent de l'urgence aux efforts d'un athlète. Les dates cibles spécifiques ont tendance à éviter les idées illusoires et permettent de déterminer quels sont les objectifs réalistes. Les délais sont particulièrement utiles dans les sports à haut risque où la peur engendre souvent la procrastination dans l'apprentissage de nouvelles compétences.

Fixation d'objectifs formels et informels
Certains entraîneurs et athlètes pensent que les objectifs doivent être définis dans des réunions formelles en dehors de l'entraînement, et exigent de longues périodes d'évaluation réfléchie avant d'être décidés. Les objectifs sont littéralement des étapes de progression que les entraîneurs utilisent depuis des années, mais sont à présent exprimés en termes de performances mesurables plutôt qu'en résultats généraux et vagues.

Objectifs d'équipes/individuels
Tandis que les objectifs d'équipe semblent avoir une grande importance pour les sports collectifs, la réalité est que la plupart des objectifs collectifs peuvent être divisés en rôles ou responsabilités individuels. Chaque joueur doit assumer ces rôles ou responsabilités individuels pour que l'équipe fonctionne efficacement.

Domaines de fixation des objectifs
Lorsqu'on leur demande de fixer des objectifs, les athlètes se concentrent généralement sur l'apprentissage de nouvelles compétences ou performances dans les compétitions. Un des rôles majeurs de l'entraîneur est d'élargir la perception de ces domaines par l'athlète, et la fixation des objectifs peut être un outil efficace. Des objectifs peuvent être fixés pour renforcer la condition physique, améliorer l'assiduité, augmenter l'intensité, favoriser la sportivité, développer l'esprit d'équipe, dégager davantage de temps libre ou établir une certaine cohérence.

Fixation d'objectifs

La fixation d'objectifs est un travail commun entre l'athlète et l'entraîneur. Voici les principales caractéristiques de la fixation d'objectifs :

Structurés en objectifs à court et à long terme

- Tremplins pour réussir
- Doivent être acceptés par l'athlète
- Varient en termes de difficulté — de facilement accomplis à stimulants
- Doivent être mesurables

Objectif à court terme

- Apprendre le basket-ball en s'amusant.



Objectif à long terme

L'athlète devra acquérir les aptitudes de base du basket-ball, adopter un comportement social approprié et disposer de connaissances fonctionnelles des règles nécessaires pour participer avec succès à des compétitions de basket-ball.



Évaluer la check-list des objectifs

1. Écrire une déclaration d’objectifs.
2. L’objectif répond-il suffisamment aux besoins de l’athlète ?
3. L’objectif est-il mentionné de façon positive ? Si ce n’est pas le cas, réécrivez-le.
4. L’objectif est-il maîtrisé par l’athlète ? Se focalise-t-il sur les actions de cet athlète uniquement ?
5. L’objectif est-il suffisamment important aux yeux de l’athlète pour qu’il ait la volonté de travailler à l’atteindre ? L’athlète dispose-t-il du temps et de l’énergie nécessaires pour l’atteindre ?
6. Dans quelle mesure le fait d’atteindre cet objectif modifiera-t-il la vie de l’athlète ?
7. Quelles barrières l’athlète pourrait-il rencontrer en travaillant pour cet objectif ?
8. Que l’athlète doit-il savoir de plus ?
9. Que l’athlète doit-il apprendre à faire ?
10. Quels risques l’athlète doit-il prendre ?



Programme d'entraînement sur huit semaines

Les programmes d’entraînement sur huit semaines suivants ont été appliqués avec succès avec des athlètes aux capacités diverses à l’occasion de toutes sortes de séances d’entraînement. Ils sont proposés comme exemples, pas comme programmes d’entraînement obligatoires. Dans le meilleur des cas, bien plus de huit semaines d’entraînement seront prévues et vous disposerez de bien plus d’opportunités de compétition que celles énumérées ici.

Semaine n°1 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Tests d’évaluation des aptitudes en basket-ball (BSAT) — Dribbles, prises de rebonds, tirs en périphérie.
3. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°1 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Programme d’entraînement de basket-ball à domicile – focalisation sur les dribbles.
3. Jeu du « Dribble Tag ». Introduire également le concept d’attaque et de défense.
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°2 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (10 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, tirs et course après le ballon.
3. Organisation d’un jeu dirigé contrôlé.
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°2 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (10 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés (introduction de la remise en jeu), tirs et course après le ballon.
3. Enseignement d’une technique d’attaque simple sur demi-terrain. Jeu dirigé.
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°3 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (10 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebond et défense en un contre un.



3. Passage en revue d’une technique d’attaque simple sur demi-terrain. Enseignement d’une technique de défense simple. Jeu dirigé.
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°3 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Enseignement d’une routine d’échauffement simple d’avant-match.
3. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (5 à 7 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebond, défense en un contre un, puis en deux contre un.
4. Passage en revue d’une technique simple d’attaque et de défense sur demi-terrain et jeu dirigé (introduction de la règle des 3 secondes).
5. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°4 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Échauffement d’avant-match.
3. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (5 à 6 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebonds et défense en deux contre un.
4. Passage en revue d’une technique d’attaque et de défense simple sur demi-terrain et jeu dirigé (introduction du changement de paniers à la mi-temps).
5. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°4 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Échauffement d’avant-match.
3. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (5 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebonds et défense en deux contre un, puis en deux contre deux.
4. Passage en revue d’une technique simple d’attaque et de défense sur demi-terrain et jeu dirigé (enseignement de l’entre-deux et entraînement au changement de paniers à la mi-temps).
5. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°5 — Entraînement n°1

1. Échauffement d’avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (4 à 5 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebonds et deux contre deux.



3. Passage en revue de la technique d’attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d’un match court (avec sortie de terrain du ballon sous le panier).
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°5 — Entraînement n°2 (match contre une équipe locale.)

Semaine n°6 — Entraînement n°1

1. Activités de jeu de jambes, répétition de l’échauffement d’avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (4 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebonds, deux contre deux, puis trois contre deux.
3. Passage en revue de la technique d’attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d’un match court (focalisation sur les positions de jeu et le changement de côté à la mi-temps. Passage en revue de la situation de sortie de ballon sous le panier. Mise en scène d’une sortie de ballon au niveau de la ligne de touche).
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°6 — Entraînement n°2

1. Activités de jeu de jambes, course pendant l’échauffement d’avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (4 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebond, trois contre deux, puis trois contre trois.
3. Passage en revue de la technique d’attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d’un match court (focalisation sur les positions de jeu et le changement de côté à la mi-temps. Passage en revue d’une situation de sortie de ballon sous le panier et au niveau de la ligne de touche).
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°7 — Entraînement n°1

1. Activités de jeu de jambes, course pendant l’échauffement d’avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (3 à 4 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebonds, trois contre deux, puis trois contre trois.
3. Passage en revue de la technique d’attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d’un match court (focalisation sur les positions de jeu et le changement de côté à la mi-temps. Passage en revue d’une situation de sortie de ballon sous le panier et au niveau de la ligne de touche).
4. Récupération et communication d’équipe.

Semaine n°7 — Entraînement n°2 (Match contre une équipe locale.)



Semaine n°8 — Entraînement n°1

1. Activités de jeu de jambes, échauffement d'avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et organisation de quatre postes (3 à 4 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebond, trois contre deux, puis trois contre trois.
3. Préparation pour un Tournoi régional. Mise en scène des diverses situations et jeu dirigé.
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°8 — Entraînement n°2 (Participation au tournoi régional.)

1. Voyage, arrivée, inscription de l'équipe et des athlètes individuellement. Passage en revue du programme.
2. Repas léger ou normal une heure ou une demi-heure avant la compétition (ou après la compétition, si nécessaire).
3. Échauffement et étirements 20 minutes avant la compétition.
4. Compétition.
5. Remise des récompenses.
6. Récupération.
7. Retour au domicile.

Après la saison de huit semaines

1. Continuez à entraîner les athlètes en visant plus haut que les compétitions locales ou régionales.
2. Invitez les athlètes, les parents, le personnel responsable du groupe, les responsables des installations, les commanditaires, etc.
3. Organisez une fête pour la fin de la saison afin de fêter et de féliciter les résultats des athlètes et de remercier les entraîneurs assistants pour leur aide.
4. Remerciez les responsables des installations.
5. Remerciez les entraîneurs assistants.
6. Remerciez les bénévoles.
7. Communiquez un compte-rendu et des photos aux médias.
8. Évaluez la saison.
9. Élaborez le programme de la saison suivante.



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°1

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement en groupe par vagues de quatre en partant d'une extrémité du terrain : jogging (vers l'avant, vers l'arrière et pas chassés défensifs)

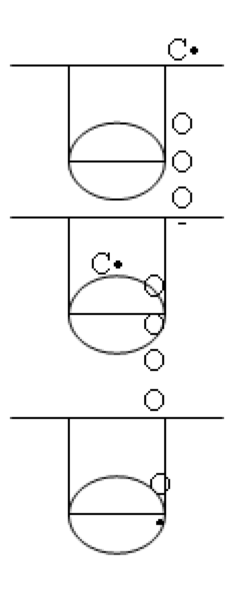
Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par deux en se déplaçant d'une ligne de touche à l'autre). *Le premier joueur dribble jusqu'à la ligne de touche opposée, se tourne du côté de la main qui tient le ballon, oriente le ballon dans une autre direction, s'arrête à mi-chemin, effectue une passe à terre à son partenaire qui se déplace pour attraper le ballon avant de continuer à dribbler et de répéter l'exercice.*

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : déplacement jusqu'au ballon (avec un ballon roulé en ligne droite, puis de chaque côté ; avec un ballon qui rebondit en ligne droite, puis de chaque côté ; avec un ballon envoyé tout droit, puis de chaque côté). *Mise en place d'un poste avec l'entraîneur et les athlètes en file indienne. Les athlètes se déplacent vers le ballon, l'attrapent, effectuent une passe à terre à l'entraîneur et se dirigent à la fin de la file.*



Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté), puis tirs courts. *Mise en place d'un poste avec un entraîneur devant le panier et à côté de la file d'athlètes, le long de la ligne du couloir. Les athlètes utilisent le panneau pour tirer.* Si le temps le permet, le joueur prend le ballon des mains de l'entraîneur en adoptant une position de tir correcte.

Deux contre l'entraîneur (deux attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur défenseur). *C'est le début de l'attaque.* Trois contre trois : travail sur la formation défensive en triangle (se déplacer vers le ballon ; ventre contre le ballon). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon.*

Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Un attaquant et deux ou trois défenseurs sans adversaire — travail sur l'attaque « Allez ».
Jeu dirigé. Les entraîneurs peuvent avoir besoin de surveiller et d'aider les athlètes de niveau faible à se positionner sur le terrain.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.
Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices, par ex. le Contre la montre : consiste à déterminer combien de tirs peuvent être réalisés à partir des positions 1 et 2 en 30 secondes.

Activités de mise en forme : sauter les lignes, redressement assis, pompes
10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés : former un cercle des vainqueurs, chaque athlète recevant des accolades. L'entraîneur souligne un point positif par athlète.



Exemple de plan d’entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°2

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l’avant, vers l’arrière, d’un côté à l’autre [pas chassés défensifs])

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par paires, d’une ligne de touche à l’autre)

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras.

25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu’au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : déplacement jusqu’au ballon (avec un ballon roulé, qui rebondit, envoyé ; ajouter le tir avec les athlètes encore en file, avec l’entraîneur qui tire depuis le côté). *Mise en place d’un poste avec l’entraîneur et les athlètes en file indienne. Les athlètes se déplacent vers le ballon, l’attrapent, effectuent une passe à terre à l’entraîneur et se dirigent à la fin de la file.*

Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté). Progresser pour recevoir la passe, tirer et suivre le ballon pour prendre le rebond, puis effectuer des tirs courts. *Mettre en place un poste avec l’entraîneur sous le panier et les athlètes en file le long de la ligne du couloir.*

Deux contre l’entraîneur : deux attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur défenseur qui propose des niveaux de pression de plus en plus élevés.

Trois contre trois : continuer à travailler sur la défense (se déplacer vers le ballon ; ventre contre le ballon/ajouter Fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon. Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon. Dribbler ensuite vers*



l'ouverture alors que la défense « ferme la porte ». Les défenseurs les plus proches avancent ensemble et empêchent l'attaquant de s'engouffrer dans l'ouverture.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Un attaquant et deux ou trois défenseurs sans adversaire – continuer à travailler sur l'attaque « Allez ». Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain ; Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Ajouter l'entraînement à l'entre-deux pour commencer le match et le jeu au niveau de la ligne de touche du côté offensif : *l'équipe se positionne et son meilleur passeur ou son meneur met le ballon en touche.*

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (deux joueurs tentent de rester à distance de l'entraîneur).

Activités de mise en forme : sauter les lignes, redressement assis, pompes
10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés : former un cercle des vainqueurs, chaque athlète recevant des accolades. L'entraîneur souligne un point positif par athlète.



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°3

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l'avant, vers l'arrière, d'un côté à l'autre [pas chassés défensifs])

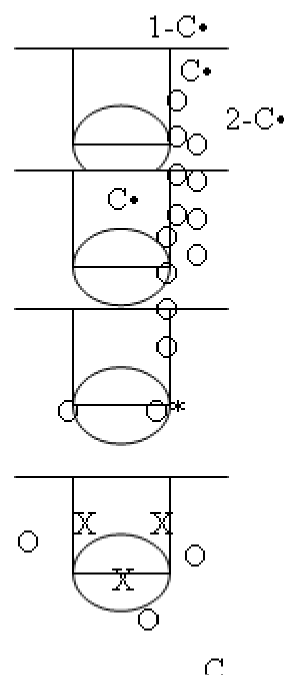
Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (en paires et en se déplaçant d'une ligne de touche à l'autre)

Ajouter le jeu « Dribble Tag » pendant 5 minutes : *Séparer les athlètes par aptitudes et affecter les groupes à chaque entraîneur. En fonction du niveau de l'athlète, mettre deux athlètes dans le cercle de l'entre-deux. Chacun a un ballon. Chacun doit commencer à dribbler et empêcher l'adversaire d'intercepter le ballon alors qu'il dribble son propre ballon.*

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)



Prise de rebonds : se déplacer vers le ballon roulé, qui rebondit, envoyé et tiré. *L'entraîneur tire depuis un coin, comme la semaine précédente. Ajouter de la pression avec l'entraîneur essayant d'intercepter le ballon et établissant un contact physique avec l'athlète.*

Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté). Progresser pour recevoir la passe, tirer et suivre le ballon pour prendre le rebond, puis effectuer des tirs courts : *Mettre en place un poste avec l'entraîneur sous le panier et les athlètes en file le long de la ligne du couloir.*

Deux contre l'entraîneur : deux attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur défenseur qui propose des niveaux de pression de plus en plus élevés. Ajouter une contrainte : les athlètes doivent réaliser au moins deux passes avant de tirer.



Trois contre trois : continuer à travailler sur la défense (se déplacer vers le ballon ; ventre contre le ballon/ajouter Fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon. Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon. Dribbler ensuite vers l'ouverture alors que la défense « ferme la porte ». Les défenseurs les plus proches avancent ensemble et empêchent l'attaquant de s'engouffrer dans l'ouverture. Ajouter une contrainte — quand la défense récupère le ballon, elle doit le repasser à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.*

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire.
Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense.
Passer en attaque.
Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.
Continuer l'entraînement à l'entre-deux et au jeu en touche après le changement de panier.
Ajouter le positionnement en file et le tir de lancers francs.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.
Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes athlète/entraîneur en deux contre deux).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur)



Exemple de plan d’entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°4

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l’avant, vers l’arrière, d’un côté à l’autre [pas chassés défensifs])

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par paires, d’une ligne de touche à l’autre)

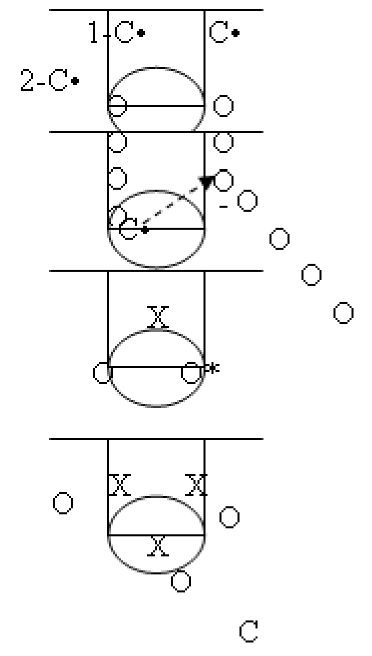
Jouer au « Dribble Tag » pendant 6 minutes : *Séparer les athlètes en quatre groupes — deux groupes de niveau inférieur, deux groupes de niveau supérieur. Les équipes de niveau inférieur jouent sur un demi-terrain alors que les équipes de niveau supérieur jouent sur l’autre demi-terrain. Jouer par intervalles de 3 minutes. Les équipes qui remportent le jeu sont celles qui disposent du plus grand nombre de joueurs sur le terrain à la fin du temps imparti.*

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu’au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : se déplacer vers le ballon roulé, qui rebondit, envoyé et tiré. L’entraîneur tire depuis un coin, comme la semaine précédente. Ajouter de la pression avec l’entraîneur et/ou l’athlète derrière un joueur essayant d’intercepter le ballon et établissant un contact physique.



Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté). Progresser pour recevoir la passe, tirer et suivre le ballon pour prendre le rebond, puis effectuer des tirs courts : *Mettre en place un poste avec l’entraîneur au niveau de la ligne de lancer franc et la passe provenant de différents angles.*

Trois contre l’entraîneur : trois attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur/défenseur qui propose des niveaux de pression de plus en plus élevés. Ajouter une contrainte : les athlètes doivent réaliser au moins deux passes avant de tirer.



Trois contre trois : continuer à se focaliser sur la défense (se déplacer vers le ballon, ventre contre le ballon, fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon. Elle se déplace vers le ballon, ventre face au ballon, puis « ferme la porte » lorsque l'attaquant pénètre en dribble l'ouverture. Continuer quand la défense récupère le ballon, repasser le ballon à l'entraîneur. Les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.*

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Continuer à passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entraînement à l'entre-deux, au jeu en touche et au tir de lancers francs. Ajouter le jeu en touche au niveau de la ligne de fond pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes athlète/entraîneur en deux contre deux).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°5

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l'avant, vers l'arrière, d'un côté à l'autre [pas chassés défensifs])

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par paires, d'une ligne de touche à l'autre)

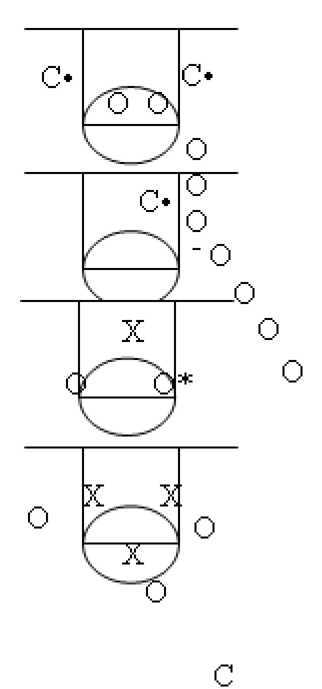
Jouer au « Dribble Tag » pendant 6 minutes : *Séparer les athlètes en quatre groupes — deux groupes de niveau inférieur, deux groupes de niveau supérieur. Les équipes de niveau inférieur jouent sur un demi-terrain alors que les équipes de niveau supérieur jouent sur l'autre demi-terrain. Jouer par intervalles de 3 minutes. Les équipes qui remportent le jeu sont celles qui disposent du plus grand nombre de joueurs sur le terrain à la fin du temps imparti.*

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : se déplacer vers le ballon roulé, qui rebondit, envoyé et tiré, puis jouer à la prise de rebond : *Deux joueurs à la fois avec l'entraîneur qui tire et les joueurs qui essayent de saisir le ballon en premier.*



Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte. Tir avec, puis sans pression. *Mettre en place un poste avec l'entraîneur sous le panier qui passe à l'athlète et s'avance pour exercer une pression faciale ou en relevant les mains.*

Trois contre l'entraîneur plus un : *Trois attaquants travaillent sur les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur-défenseur et un coéquipier qui appliquent des niveaux de pression de plus en plus élevés.*

Trois contre trois : continuer à se focaliser sur la défense (se déplacer vers le ballon, ventre contre le ballon, fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon.*



Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon. Dribbler ensuite vers l'ouverture alors que la défense « ferme la porte ». Les défenseurs les plus proches avancent ensemble et empêchent l'attaquant de s'engouffrer dans l'ouverture. Quand la défense récupère le ballon, elle doit le repasser à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Continuer à passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entraînement à l'entre-deux, au jeu en touche et au tir de lancers francs. Ajouter le jeu en touche au niveau de la ligne de fond pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes d'athlètes en deux contre deux).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Exemple de plan d’entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°6

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

25 minutes

Échauffement : officialiser l’échauffement d’avant-match (jogging, puis dribbles et passes au partenaire)
Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

Tirs en course et tirs (deux files : une file d’entraînement au tir, l’autre pour l’entraînement à la prise de rebond)

Ajouter un exercice de contre-attaque : l’entraîneur effectue un lancer long, l’athlète court, saisit le ballon (ne dribble pas un ballon qui rebondit), puis dribble pour un tir en course, prend le rebond et passe à l’entraîneur. Répéter l’exercice en descendant le terrain avec un autre entraîneur qui lance le ballon.

20 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu’au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : prendre le ballon au rebond. *Deux joueurs à la fois. L’entraîneur tire et les joueurs essayent de saisir le ballon en premier.*

Tirs : tirs rapides en groupes de trois avec deux ballons. *Mettre en place un poste avec un capteur de rebonds, un passeur et un tireur. L’entraîneur se trouve à proximité des athlètes pour les aider.*

Trois contre trois : attaque-défense. *La défense se déplace vers le ballon, ventre contre le ballon et « ferme la porte ». L’attaque travaille avec ses coéquipiers, se déplace pour se démarquer, prend le rebond et est consciente de l’infraction des 3 secondes dans la zone. Lorsque la défense récupère le ballon, elle le passe à l’entraîneur et les équipes passent d’attaque à défense et vice versa.*

35 minutes

Concept d’équipe de cinq contre cinq



Continuer à passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entre-deux, le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de touche des deux côtés du terrain, les lancers francs et le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de fond, des deux côtés du terrain, pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes de trois contre trois composées d'un entraîneur et de deux athlètes).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°7

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

25 minutes

Échauffement : passer en revue l'échauffement d'avant-match (jogging, puis dribbles et passes au partenaire)

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

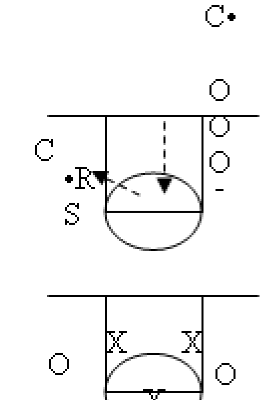
Tirs en course et tirs (deux files : une file d'entraînement au tir, l'autre pour l'entraînement à la prise de rebond)

Continuer l'exercice de contre-attaque : l'entraîneur effectue un lancer long, l'athlète court, saisit d'abord le ballon (ne dribble pas un ballon qui rebondit), puis dribble pour un tir en course, prend le rebond et passe à l'entraîneur. Répéter l'exercice en descendant le terrain avec un autre entraîneur qui lance le ballon.

20 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : prendre le ballon au rebond. Deux joueurs à la fois. L'entraîneur tire et les joueurs essayent de saisir le ballon en premier.



Tirs : tirs rapides depuis le côté opposé en groupes de trois avec deux ballons. Mettre en place un poste avec un capteur de rebonds, un passeur et un tireur. L'entraîneur se trouve à proximité des athlètes pour les aider. Effectuer une rotation en sens horaire toutes les 30 secondes.

Trois contre trois : attaque-défense. La défense se déplace vers le ballon, ventre contre le ballon et « ferme la porte ». L'attaque travaille avec ses coéquipiers, se déplace pour se démarquer, prend le rebond et est consciente de l'infraction des 3 secondes dans la zone. Lorsque la défense récupère le ballon, elle le passe à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Continuer à passer en revue l’attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu’aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l’entre-deux, le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de touche des deux côtés du terrain, les lancers francs et le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de fond, des deux côtés du terrain, pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d’aptitudes individuelles (ISC)

10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l’ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes de trois contre trois composées d’un entraîneur et de deux athlètes).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l’entraîneur).



Exemple de plan d’entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°8

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

25 minutes

Échauffement : passer en revue l’échauffement d’avant-match (jogging, puis dribbles et passes au partenaire)

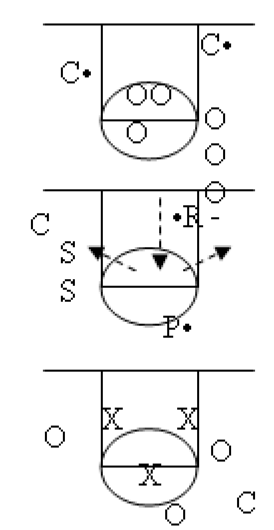
Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

Tirs en course et tirs (deux files : une file d’entraînement au tir, l’autre pour l’entraînement à la prise de rebond)

Continuer l’exercice de contre-attaque : l’entraîneur effectue un lancer long, l’athlète court, saisit d’abord le ballon (ne dribble pas un ballon qui rebondit), puis dribble pour un tir en course, prend le rebond et passe à l’entraîneur. Répéter l’exercice en descendant le terrain avec un autre entraîneur qui lance le ballon.

20 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu’au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)



Prise de rebonds : prendre le ballon au rebond. *Trois joueurs à la fois. L’entraîneur tire et les joueurs essayent de saisir le ballon en premier.*

Tirs : tirs rapides des deux côtés en groupes de quatre avec deux ballons et deux tireurs. *Mettre en place un poste avec un capteur de rebonds, un passeur et des tireurs. Effectuer une rotation en sens horaire toutes les 30 secondes.*

Trois contre trois : attaque-défense. *La défense se déplace vers le ballon, ventre contre le ballon et « ferme la porte ». L’attaque travaille avec ses coéquipiers, se déplace pour se démarquer, prend le rebond et est consciente de l’infraction des 3 secondes dans la zone. Lorsque la défense récupère le ballon, elle le passe à l’entraîneur et les équipes passent d’attaque à défense et vice versa.*

35 minutes

Concept d’équipe de cinq contre cinq



Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entre-deux, le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de touche des deux côtés du terrain, les lancers francs et le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de fond, des deux côtés du terrain, pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC)

10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant
Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.
Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes de trois contre trois composées d'athlètes).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Planification d’avant-saison

1. Améliorez vos connaissances en basket-ball et en encadrement d’athlètes souffrant de handicaps intellectuels en assistant à une formation Special Olympics.
2. Trouvez des installations adaptées aux besoins de vos athlètes (école, UCJG, église, terrain de jeu, etc.).
3. Procurez-vous le matériel adéquat.
4. Recrutez et orientez des entraîneurs assistants bénévoles.
5. Recrutez du personnel afin d’aider lors du transport des athlètes depuis et jusqu’au lieu d’entraînement.
6. Planifiez au moins deux entraînements par semaine pendant au moins huit semaines avant un tournoi important ou des matchs d’état/nationaux.
7. Planifiez des jeux dirigés et des matchs contre les équipes locales avant les matchs d’état/nationaux.
8. Veillez à ce que tous les athlètes aient un certificat médical d'aptitude avant le premier entraînement.
9. Collectez les certificats médicaux et les autorisations parentales.
10. Établissez les objectifs et élaborez un plan pour la saison.
    - Quelles aptitudes doivent être acquises par vos athlètes avant leur premier match ?
    - Quand introduirez-vous ces aptitudes ?
    - Comment vous appuierez-vous sur elles ?

Programme d’implémentation des concepts de jeu

Le tableau suivant est un exemple de programme saisonnier sur 3 ans pour l’introduction des concepts de jeu. Il a été utilisé avec succès pour l’introduction des concepts de jeu auprès d’athlètes de niveau faible. Le (X) indique ce qui est introduit ou à nouveau mis en avant lors d’une année spécifique.

Concepts	1ère année	2ème année	3ème année
Règle des trois secondes	X	X	X
Changement de paniers à la mi-temps	X	X	X
Technique d’attaque simple	X	X	X
• Ajout d’une option		X	X
• Ajout de deux options			X
Technique de défense simple (attaque et défense)	X	X	X
• Aide (fermer la porte)	X	X	X
		X	X
• Défense en boîte et poursuiveur			X

• Joueur contre joueur			
Contre-attaque			X
Sortie de ballon			
• Remise en jeu de base	X	X	X
• Ligne de touche		X	X
• Ligne de fond		X	X
• Terrain complet			X
Lancer franc			
• Positionnement de base	X	X	X
• Se déplacer pour intercepter			X
Entre-deux			
• Technique de base (deux joueurs)	X	X	X
• Se déplacer pour intercepter			X
Blocking out			X



Planification en saison

1. Utilisez les évaluations des aptitudes afin d'identifier le niveau d'aptitude de chaque athlète et d'enregistrer les progrès de chaque athlète tout au long de la saison.
2. Évaluez les capacités de l’équipe :
   - Combien d’athlètes peuvent jouer en un contre un ?
   - Combien d’athlètes peuvent travailler avec des coéquipiers (en deux contre deux) ?
   - Combien d’athlètes peuvent courir et contrôler le ballon (contre-attaque) ?
   - Combien d’athlètes peuvent exercer une pression défensive : sur un demi-terrain et/ou sur un terrain complet ?
3. Concevez un programme d’entraînement sur huit semaines tel que celui suggéré ci-après pour un nouveau programme.
4. Planifiez et modifiez chaque session en fonction de ce qui doit être atteint.
5. Concevez ou utilisez des exercices en fonction de vos besoins :
   - Faites en sorte que les exercices aient un lien direct avec vos techniques offensives et défensives.
   - Maintenez tout le monde occupé.
   - Parlez de façon simple et précise.
   - Insistez sur la technique correcte.
   - Proposez constamment des exercices courts et intenses (pas moins de 30 secondes, pas plus de 10 minutes).
   - Ajoutez des étapes de progression et des contraintes aux exercices courants au fur et à mesure que les aptitudes augmentent.
   - Contribuez à plus d’un aspect du jeu, si possible.
   - Mettez l’accent sur la mise en condition lorsque l'aptitude est apprise.
   - Faites travailler l’attaque et la défense (une des deux techniques peut être mise en avant, mais pas aux dépends de l’autre).
6. Développez les aptitudes en augmentant progressivement la difficulté.
   - Réalisez l’exercice.
   - Réalisez l’exercice un certain nombre de fois.
   - Comptez le nombre de fois où l’exercice est réalisé dans un laps de temps donné.
   - Exigez que l’exercice soit effectué un nombre minimum de fois dans un laps de temps donné.
   - Ajoutez un adversaire et jouez, mais mettez l’accent sur l’exercice et faites respecter les règles.
   - Jouez et atteignez un objectif donné (relatif au temps ou à la fréquence).
   - Ajoutez d’autres joueurs (encouragez la compétition et la coopération).
   - Ajoutez des conditions à respecter dans le jeu.
7. Introduisez des concepts de jeu selon le seuil de préparation et le développement. Modifiez le programme d’implémentation si nécessaire.



Confirmation du programme d'entraînement

Une fois votre site déterminé et évalué, vous êtes prêt pour confirmer votre programme d'entraînement et de compétition. Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux groupes intéressés ci-dessous. Cela peut permettre de sensibiliser la communauté à votre programme de basket-ball Special Olympics.

Représentants des installations

Programme local Special Olympics spécial

Entraîneurs bénévoles

Athlètes

Familles

Médias

Membres de la direction

Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition n'est pas restreint aux zones énumérées ci-après :

Dates

Heures de début et de fin

Zones d'inscription et/ou de rencontre

Numéro de téléphone sur place

Numéros de téléphone des entraîneurs



Éléments essentiels de la planification d’une séance d’entraînement de basket-ball

Chaque séance d'entraînement doit comprendre les mêmes éléments essentiels. Le temps passé sur chaque élément dépendra de l’objectif de la séance d’entraînement, du moment de la saison et du temps disponible pour une séance spécifique. Les éléments suivants doivent être inclus dans le programme d'entraînement quotidien de l'athlète. Veuillez vous référer aux sections annotées dans chaque zone pour plus d'informations et de conseils sur ces sujets.

Échauffement
25 à 30 minutes
Entraînement pour le développement des aptitudes
15 à 20 minutes
Entraînement fitness ou de remise en forme
15 à 20 minutes
Récupération
15 à 20 minutes

L'étape finale de la planification d'une séance d'entraînement est la conception de ce que l'athlète va effectivement faire. Lors de la création d’une séance d’entraînement, n’oubliez pas d’intensifier progressivement l’activité physique.

Facile à difficile

Lent à rapide

Connu à inconnu

Général à spécifique

Début à fin



Principes de séances d’entraînement efficaces

Maintenez tous les athlètes actifs
Les athlètes doivent être des auditeurs actifs
Établissez des buts clairs et précis
Les athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l’on attend d’eux.
Donnez des instructions claires et concises
Faites des démonstrations — pour une meilleure précision de l’enseignement
Relevez les progrès
Constatez les progrès réalisés avec vos athlètes
Donnez un feedback positif
Mettez en avant et récompensez ce que l’athlète effectue correctement
Variez
Variez les exercices pour éviter l’ennui
Suscitez le plaisir
L’entraînement et la compétition sont amusants — maintenez ce climat détendu pour vos athlètes et vous
Établissez des progressions
On apprend davantage lorsque l’information progresse de :

Connu à inconnu - découvrir de nouvelles choses avec réussite.

Simple à complexe — voir que « je » peux le faire

Général à spécifique — c’est pour cette raison que je travaille si dur

Prévoyez une utilisation maximale des ressources
Utilisez ce dont vous disposez et improvisez pour le matériel que vous n’avez pas — faites preuve de créativité
Tenez compte des différences individuelles
Les athlètes, les rythmes d’apprentissage et les capacités sont différents



Conseils pour bien diriger les séances d’entraînement

Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités conformément à votre plan d’entraînement.

Lorsque cela est possible, faites préparer tout le matériel et tous les postes avant l’arrivée des athlètes.

Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.

Passez en revue avec tout le monde le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d’activités.

Modifiez le programme en fonction des conditions météorologiques, des installations ou afin de l’adapter aux besoins des athlètes.

Changez d’activité avant que les athlètes ne s’ennuient et ne soient plus intéressés.

Organisez des exercices et des activités brefs de sorte que les athlètes ne s’ennuient pas.

Occupez tout le monde avec un exercice, même s’il consiste à se reposer.

Consacrez la fin de l’entraînement à une activité de groupe qui peut être stimulante et amusante, en faisant en sorte que, à la fin de l’entraînement, les athlètes attendent avec impatience la prochaine séance.

Si une activité se passe bien, il est souvent utile d’arrêter l’activité quand le degré d’intérêt est encore élevé.

Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.



Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Même si les risques peuvent être réduits, les entraîneurs doivent s'assurer que les athlètes connaissent, comprennent et évaluent les risques du basket-ball. La sécurité et le bien-être des athlètes sont la principale préoccupation de l'entraîneur. Le basket-ball n'est pas un sport dangereux, mais des accidents surviennent lorsque les entraîneurs oublient de prendre des précautions de sécurité. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de réduire les cas de blessures en garantissant des conditions de sécurité.

1. Établissez des règles claires de comportement lors du premier entraînement et appliquez-les.
2. Ne faites pas de gestes avec les mains.
3. Écoutez l'entraîneur.
4. Lorsque vous entendez le sifflet, arrêtez, regardez et écoutez.
5. Demandez à l'entraîneur la permission de quitter le terrain.
6. Assurez-vous que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement.
7. Vérifiez votre kit de premiers secours ; réapprovisionnez-le selon les besoins.
8. Identifiez le téléphone accessible le plus proche pendant l'entraînement.
9. Veillez à ce que les vestiaires et/ou les toilettes soient disponibles et propres pendant l'entraînement.
10. Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.
11. Ne laissez pas les athlètes jouer avec une montre, des bracelets ou des bijoux, notamment des boucles d'oreille.
12. Faites-leur faire des exercices d'étirement appropriés après l'échauffement au début de chaque entraînement.
13. Proposez des activités qui améliorent également les niveaux généraux de santé physique. Des athlètes en bonne condition physique sont moins susceptibles de se blesser.
14. Assurez la sécurité de la zone. Réparez les panneaux gauches ou les trous sur le sol, retirez les objets saillants des murs, etc. susceptibles de blesser. Se contenter de dire aux athlètes d'éviter les obstacles ne suffit pas.
15. Parcourez le terrain pour vérifier que les conditions sont sûres. Le sol doit être propre, l'éclairage adéquat et un rembourrage prévu, selon besoin. Tout matériel ou obstacle inutile et tout objet meuble doit être retiré.
16. Identifiez une zone sûre où les ballons de basket peuvent être rangés pendant l'entraînement. Les zones sûres doivent se trouver au moins à deux mètres sur le côté du terrain ou au-delà. Les ballons de basket non-utilisés peuvent être placés dans des sacs à ballons et rangés à cet endroit.
17. Vérifiez que les ballons de basket sont bien gonflés et ne comportent pas de parties lâches.
18. Vérifiez les paniers et les filets.
19. Encouragez les athlètes à porter des genouillères, des orthèses pour le genou, des coquilles, des cordons de lunettes et des protège-dents, selon besoin. Certains athlètes ont besoin de ces protections supplémentaires.
20. Encouragez les athlètes à porter des vêtements confortables, portés amples, une ou deux paire(s) de chaussettes blanches en coton ou en mélange coton et des chaussures de sport lacées et correctement ajustées.
21. Regroupez de façon homogène les athlètes aux physiques similaires pour organiser des matchs et des activités telles que les un contre un, les jeux dirigés, le mini basket-ball, etc.
22. Proposez un enseignement individuel, en particulier aux athlètes de niveau inférieur.
23. Prévoyez toujours au moins deux entraîneurs à chaque entraînement et à chaque match afin de proposer :
    - Un encadrement individuel aux athlètes les plus faibles
    - Un encadrement en un contre deux aux athlètes de niveau inférieur
    - Un encadrement en un contre trois aux athlètes de niveau moyen
    - Un encadrement en un contre quatre aux athlètes de niveau supérieur



Compétitions d'entraînement de basket-ball

Plus on fait de compétition, meilleur on devient. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Élargissez ou ajoutez à votre programme autant d'occasions de compétition que possible. Nous avons fourni quelques suggestions ci-dessous :

1. Accueillez des matchs de basket-ball dans le cadre des programmes locaux.
2. Demandez au lycée local si une compétition d'entraînement peut être organisée entre vos athlètes et ses équipes.
3. Rejoignez la ligue, le club et/ou l'association de basket-ball de la communauté locale.
4. Créez votre propre ligue ou club de basket-ball dans votre communauté.
5. Organisez chaque semaine des matchs de basket-ball à domicile pour la région.
6. Récupérez le matériel et les dossards de compétition à la fin de chaque séance d'entraînement.



Exemple de session d'entraînement

En général, les athlètes Special Olympics suivent une routine d'entraînement simple et bien structurée. Une routine structurée peut constituer une expérience positive pour les athlètes Special Olympics car elle propose familiarité, stabilité et cohérence. De plus, un programme organisé, préparé avant l'arrivée de l'entraîneur sur site, permettra à ce dernier d'utiliser au mieux le temps restreint qui lui est alloué. Il aidera également l'entraîneur principal à organiser et à communiquer les responsabilités avec les entraîneurs assistants. Chaque séance d'entraînement doit comporter les éléments suivants :

Échauffement

Étirements

Techniques précédemment enseignées

Nouvelles techniques

Expérience de la compétition

Entraînement de conditionnement physique

Récupération

Feedback sur les performances

Le temps consacré à chaque élément variera en fonction de plusieurs facteurs :

1. Avancement de la saison — davantage d'entraînements aux aptitudes sont proposés plus tôt dans la saison. En revanche, davantage d'expériences de la compétition sont proposées plus tard dans la saison.
2. Niveau d'aptitude — un entraînement approfondi des aptitudes précédemment enseignées est nécessaire pour les athlètes de niveau inférieur.
3. Nombre d'entraîneurs — plus le nombre d'entraîneurs présents est important, meilleure est la qualité de l'enseignement individuel proposé et plus les progrès constatés sont considérables.
4. Temps d'entraînement total disponible — davantage de temps est consacré à de nouvelles aptitudes lors d'une séance de 2 heures que lors d'une séance de 90 minutes.

Un programme d'entraînement de 90 minutes recommandé avec des conseils d'entraînement est décrit dans la colonne suivante.

1. Échauffement et étirements (20 à 25 minutes)
    - Assurer la sécurité du terrain.
    - Fournir un ballon de basket à chaque athlète, si possible.
    - Commencer par un cri de guerre.
    - Utiliser un ballon de basket autant que possible.
    - Proposer des activités de jeu de jambes.
    - Étirer chaque groupe de muscles.
    - Une fois la routine apprise, demander aux athlètes d'effectuer les étirements pendant que les entraîneurs proposent une aide individuelle, le cas échéant.

2. Aptitudes de base (15 à 20 minutes)



- Passer en revue les aptitudes précédemment apprises.
- Présenter la nouvelle aptitude enseignée lors de cette séance d'entraînement.
- Proposer une démonstration simple et significative.
- Guider et aider physiquement les athlètes de niveau inférieur, selon besoin.

3. Expérience de la compétition (20 à 30 minutes)
   - Après la présentation des aptitudes, les athlètes apprennent en jouant. Le jeu est la meilleure façon d'apprendre car il s'agit d'une opportunité d'appliquer ces aptitudes.
   - Les mini matchs (mini basket-ball) permettent d'apprendre les règles de base et d'acquérir une bonne compréhension du jeu.
   - Les jeux dirigés enseignent les positions de base et le jeu en lui-même.
   - Utiliser l'« arrêt de jeu » pour arrêter de temps en temps le match et insister sur les techniques correctes.
   - Le travail d'équipe et les efforts doivent être reconnus et encouragés.
   - Toujours laisser au moins 10 minutes de jeu libre pendant lesquelles l'entraîneur ne dit rien, mais applique les règles du jeu.

4. Récupération et communication d'équipe (5 minutes)
   - Courir doucement, marcher et s'étirer.
   - Commenter la séance d'entraînement pendant que les athlètes récupèrent.
   - Insister de manière positive sur ce qu'ils ont bien fait. Reconnaître la contribution de chaque personne.
   - Terminer par un cri de guerre.



Sélectionner les joueurs d’une équipe

La clé de la formation réussie d’une équipe classique Special Olympics ou Sports Unifiés® Special Olympics est la sélection des bons membres. Voici quelques considérations de base.

Regroupement par aptitudes
Les équipes de basket-ball Sports Unifiés et Special Olympics classiques enregistrent de meilleurs résultats lorsque tous les membres de l’équipe possèdent des aptitudes sportives similaires. En Sports Unifiés, les partenaires aux aptitudes bien supérieures à celles de leurs coéquipiers auront la possibilité de prendre le contrôle de la compétition ou de s’adapter au niveau des autres en ne jouant pas à la hauteur de leur potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d’interaction et de travail en équipe sont réduits et on ne produit pas une vraie expérience de compétition.

Regroupement par âge
Les âges de tous les membres de l’équipe doivent être rapprochés :

Les écarts ne doivent pas dépasser 3 à 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins.

Ils ne doivent pas dépasser 10 à 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus.

Par exemple, en basket-ball, un joueur de 8 ans ne doit pas jouer avec, ni être confronté à un athlète de 30 ans.



Créer une implication significative dans les Sports Unifiés®

Sports Unifiés® adhère à la philosophie et aux principes de Special Olympics. Lors de la sélection de votre équipe Sports Unifiés, il s’agit de parvenir à une implication significative au début, pendant et à la fin de la saison sportive. Les équipes Sports Unifiés sont organisées pour permettre une implication significative de tous les athlètes et partenaires. Chaque membre de l’équipe doit jouer un rôle et avoir l’occasion de contribuer à l’équipe. L’implication significative se traduit aussi par la qualité d’interaction et de compétition au sein d’une équipe Sports Unifiés. Permettre l’implication significative de tous les membres de l’équipe crée une expérience positive et gratifiante pour chacun.

Indicateurs d’une implication significative

Les membres de l’équipe concourent sans faire courir à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.
Les membres de l’équipe concourent en respectant les règles de la compétition.
Les membres de l’équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l’équipe.
Les membres de l’équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d’autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.

On ne peut pas parler d’implication significative lorsque certains membres de l’équipe

Ont des aptitudes sportives supérieures aux autres coéquipiers.
Agissent plus comme entraîneurs sur le terrain que comme des coéquipiers.
Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.
Ne s'entraînent ou ne pratiquent pas régulièrement et ne se présentent que le jour de la compétition.
Réduisent gravement leur niveau d’aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.



Évaluation des aptitudes en basket-ball

Le tableau d’évaluation des aptitudes sportives est une méthode systématique utile pour la détermination des compétences d’un athlète. La Carte d’évaluation des aptitudes en basket-ball a été conçue pour aider les entraîneurs à déterminer le niveau de compétences des athlètes en basket-ball avant le début de leur participation. Les entraîneurs trouveront en cette évaluation un outil utile pour plusieurs raisons :

1. Aider l'entraîneur à déterminer avec les athlètes à quelles épreuves ils prendront part
2. Établir les zones d'entraînement de base des athlètes
3. Aider les entraîneurs à regrouper les athlètes présentant des aptitudes similaires en équipes d'entraînement
4. Évaluer la progression des athlètes
5. Participer à la planification de l'entraînement quotidien des athlètes

Avant de réaliser l’évaluation, l’entraîneur doit effectuer l’analyse suivante en observant l’athlète.

Se familiariser avec chacune des tâches énumérées dans les aptitudes principales

Visualiser précisément chaque tâche

Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l’exercice

Lorsqu’ils réaliseront l’évaluation, les entraîneurs auront plus de facilité à obtenir la meilleure analyse possible de leurs athlètes. Toujours commencer par expliquer l’aptitude que vous aimeriez observer. Lorsque cela est possible, faites une démonstration de l’aptitude.

Carte d’évaluation des aptitudes en basket-ball Special Olympics

Nom de l’athlète

Date

Nom de l’entraîneur

Date

Instructions

1. Utilisez cet outil au début de la saison d’entraînement/compétition pour établir le niveau d’aptitude de départ de l’athlète.
2. Faites réaliser l’exercice plusieurs fois à l’athlète.
3. Si l’athlète réalise correctement l’exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l’aptitude pour indiquer que l’exercice a été bien effectué.
4. Programmez des sessions d’évaluation dans votre programme.



5. Les athlètes peuvent effectuer les exercices dans n'importe quel ordre. Les athlètes ont accompli cette liste quand tous les éléments ont été réalisés.

Dribbles

☐ Essaye de dribbler un ballon de basket, quelle que soit la technique.

☐ Dribble le ballon, quelle que soit la technique, avec au moins trois rebonds d'affilée.

☐ Dribble le ballon à une main en effectuant plus de trois rebonds d'affilée sans se déplacer.

☐ Dribble le ballon avec la main opposée en effectuant plus de trois rebonds d'affilée sans se déplacer.

☐ Dribble le ballon à une main, puis avec l'autre en effectuant trois rebonds d'affilée à chaque fois, sans s'arrêter ni se déplacer.

☐ Dribble le ballon à une main en effectuant dix pas vers l'avant en marchant.

☐ Dribble le ballon à une main en effectuant vingt pas vers l'avant en courant.

☐ Dribble le ballon avec une main en se déplaçant dans n'importe quelle direction (vers l'avant, l'arrière ou le côté).

Jeu de passes

☐ Essaye de passer un ballon de basket.

☐ Passe le ballon, quelle que soit la technique, dans n'importe quelle direction.

☐ Passe le ballon, quelle que soit la technique, vers une cible déterminée.

☐ Réalise une passe à deux mains de la poitrine dans n'importe quelle direction.

☐ Réalise une passe à deux mains de la poitrine vers une cible déterminée.

☐ Réalise une passe à terre vers une cible déterminée.

☐ Réalise une passe à deux mains par-dessus la tête vers une cible déterminée.

☐ Réalise une passe en cloche vers une cible déterminée.

☐ Réalise une passe de base-ball vers une cible déterminée.

☐ Participe à des exercices de passes en équipe.



Attrapé

☐

Essaye d'attraper un ballon de basket, quelle que soit la technique.

☐

Attrape le ballon, quelle que soit la technique.

☐

Attrape une passe à terre avec les bras et la poitrine.

☐

Attrape une passe à terre avec les mains uniquement.

☐

Attrape une passe de la poitrine avec les bras et la poitrine.

☐

Attrape une passe de la poitrine avec les mains uniquement.

☐

Essaye d'attraper une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant.

☐

Attrape une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant.

☐

Attrape une passe, avec les mains uniquement, en se déplaçant.

Tir

☐

Essaye de tirer un ballon de basket en direction du panier.

☐

Touche le panneau après un tir à l'arrêt à une main.

☐

Met un panier après un tir à l'arrêt à une main.

☐

Touche le panneau après un tir en course.

☐

Met un panier après un tir en course.

☐

Touche le panneau après un tir en suspension.

☐

Met un panier après un tir en suspension.

Prise de rebonds

☐

Essaye d'attraper un ballon de basket, quelle que soit la technique, envoyé en l'air.

☐

Attrape un ballon envoyé en l'air.

☐

Essaye d'attraper un ballon, quelle que soit la technique, qui rebondit sur le panneau.

☐



Suit le ballon lorsqu’il est tiré en direction du panier.

☐ Se tourne pour être face au panier et prend une position indiquant qu’il est prêt à capter le rebond.

☐ Attrape le ballon, quelle que soit la technique, après qu’il a rebondi sur le panneau et une fois au sol.

☐ Attrape le ballon avec les mains uniquement après qu’il a rebondi sur le panneau et une fois au sol.

☐ Attrape le ballon en l'air avec les mains uniquement après qu'il a rebondi sur le panneau.

☐ Participe à des exercices de prise de rebonds d'équipe.

Jeu d’équipe

☐ Essaye de participer aux exercices de jeu d'équipe.

☐ Participe, de quelque manière que ce soit, à un exercice de jeu d'équipe offensif.

☐ Participe, de quelque manière que ce soit, à un exercice de jeu d'équipe défensif.

☐ Démontre une connaissance des bases du jeu d'équipe offensif.

☐ Démontre une connaissance des bases du jeu d'équipe défensif.

Participation

☐ Essaye de participer à un programme d'entraînement de basket-ball.

☐ Participe, de quelque manière que ce soit, à un programme d'entraînement de basket-ball.

☐ Participe de sa propre initiative à un programme d'entraînement de basket-ball.

☐ Participe à des entraînements de basket-ball au moins trois fois par semaine.

☐ Participe à des activités d'équipe.

☐ Démontre une connaissance des règles de base du basket-ball.



Évaluation des aptitudes des athlètes et adaptation aux épreuves

Il est important d'encourager les athlètes et de leur offrir une opportunité de choisir les sports et les épreuves qui leur conviennent. Cependant, la santé et la sécurité de tous les athlètes sont d'une importance capitale. Les sports et les épreuves doivent constituer des opportunités sûres, riches et stimulantes pour l'ensemble des athlètes. Par exemple, si le nombre d'athlètes est suffisant, le basket-ball en fauteuil est un sport tout à fait adapté aux athlètes non-ambulatoires. Néanmoins, lorsque le nombre limité d'athlètes ne permet pas de constituer des équipes complètes pour organiser un match en 5 contre 5, les entraîneurs doivent aider les athlètes en les invitant à consulter les programmes communautaires.

Le basket-ball en fauteuil, en 3 contre 3 sur demi-terrain, les compétitions des techniques individuelles, les dribbles rapides et/ou les techniques d'équipe s'adaptent parfaitement aux athlètes en fauteuil roulant.

Le basket-ball en fauteuil, les compétitions des techniques individuelles, les dribbles rapides et/ou les techniques d'équipe s'adaptent parfaitement aux athlètes souffrant d'un handicap physique.

Le basket-ball en 3 contre 3 sur demi-terrain, les compétitions des techniques individuelles, les dribbles rapides et/ou les techniques d'équipe s'adaptent parfaitement aux athlètes souffrant d'un handicap visuel.

Il est important pour l'entraîneur d'envisager la compétition pour laquelle chaque athlète doit s'entraîner.

Dribbles rapides

Adaptés aux athlètes non-ambulatoires et de niveau très faible.

Compétition des techniques individuelles

Adaptée aux athlètes très peu réactifs, incapables de dribbler le ballon sur plus de 10 mètres, ne se déplaçant pas pour attraper le ballon, même lorsque ce dernier se déplace lentement et ne participant pas de façon active.

Basket-ball et techniques d'équipe

Adapté aux athlètes non-ambulatoires, de niveau faible et capables de passer le ballon et de l'attraper.

Basket-ball en 3 contre 3

Adapté aux athlètes capables de dribbler un ballon sur au moins 10 mètres, de le passer, de l'attraper, de tirer en course, de poursuivre un ballon en mouvement et de faire la différence entre ses coéquipiers et ses adversaires.
Convient également si les installations sont restreintes, si la mise à disposition d'un demi-terrain est plus probable ou si l'utilisation d'un demi-terrain est plus courante au sein de la communauté.



Basket-ball en 5 contre 5 sur terrain complet

Adapté aux athlètes qui possèdent de bonnes aptitudes de base, une bonne compréhension des règles et des tactiques de base du jeu et de l’endurance.

Basket-ball Sports Unifiés

Adapté aux athlètes de plus haut niveau.



Relevé des performances quotidiennes

Le Relevé des performances quotidiennes a été conçu pour l’entraîneur afin qu’il consigne précisément les performances quotidiennes des athlètes pendant leur apprentissage d’une aptitude sportive. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l’entraîneur peut bénéficier de l’utilisation du relevé des performances quotidiennes.

1. Le relevé devient une documentation permanente des progrès de l'athlète.
2. Le relevé aide l’entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d’entraînement de l’athlète.
3. Le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la session d'enseignement et d'entraînement réelle, car il peut décomposer les aptitudes en tâches spécifiques, plus petites, conformes aux besoins spécifiques de chaque athlète.
4. Le relevé permet à l’entraîneur de choisir les bonnes méthodes et conditions d’enseignement des aptitudes et les critères d’évaluation des performances de l’athlète.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes
Dans la partie supérieure du relevé, l’entraîneur inscrit son nom, le nom de l’athlète et l’aptitude de basket-ball sur laquelle travaille l’athlète. Si plusieurs entraîneurs travaillent avec l’athlète, ils doivent inscrire leurs dates d’intervention à côté de leur nom.

Avant le début de la séance d’entraînement, l’entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, des intérêts et des capacités mentales et physiques de l'athlète. L’aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l’exercice particulier que l’athlète doit réaliser. L’entraîneur note l’aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche. On notera chaque aptitude supplémentaire une fois que l’athlète aura maîtrisé l’aptitude précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d’une feuille pour faire le relevé de toutes les aptitudes concernées. D’autre part, si l’athlète ne peut pas réaliser une aptitude proposée, l’entraîneur pourra la décomposer en tâches plus courtes, ce qui permettra à l’athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise
Après avoir saisi l'aptitude, l'entraîneur doit ensuite décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière dont l’athlète doit réaliser un exercice. Par exemple, « avec une démonstration et une aide ». L’entraîneur doit toujours travailler en supposant que les conditions ultimes dans lesquelles l’athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide ». Par conséquent, il n’est pas contraint d’inscrire ces conditions dans le relevé à côté de l’entrée relative à l’aptitude. Idéalement, l’entraîneur doit organiser les aptitudes et conditions de telle sorte que l’athlète apprenne progressivement à maîtriser l’aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l’aptitude doit être maîtrisée. L’entraîneur doit déterminer une norme qui s'adapte de manière réaliste aux capacités physiques et mentales de l’athlète. Par exemple, « réaliser trois lancers francs consécutifs 60 % du temps ». Compte tenu de la diversité des aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

Dates des sessions et niveaux d’instruction utilisés
L’entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes d’instruction pendant cette période pour arriver au point où l’athlète réalise l’exercice selon les instructions et sans aide. Afin d’établir un programme régulier pour l’athlète, l’entraîneur doit consigner les dates auxquelles il travaille sur des tâches particulières et doit inscrire les méthodes d’enseignement utilisées à ces dates.



Tenue de basket-ball

Pour s’entraîner et participer à une compétition dans de bonnes conditions, quel que soit le sport pratiqué, un athlète doit porter une tenue de sport adaptée. Une tenue et du matériel inappropriés peuvent avoir une influence sur l’aptitude d’un athlète à se déplacer ainsi qu’à jouer son match. Des chaussures délacées, mal ajustées et aux semelles lisses, des lunettes sans cordon et des bijoux sont dangereux non seulement pour l’athlète qui les porte, mais également pour les autres joueurs. Un athlète vêtu d’un uniforme et de chaussures de basket-ball attrayants et bien ajustés se sentira bien, aura l’impression de faire partie d’une équipe et aura tendance à mieux jouer.

Tous les compétiteurs doivent porter une tenue de basket-ball appropriée. En tant qu’entraîneur, discutez des types de vêtements de sport acceptables et non-acceptables pour l’entraînement et la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements bien ajustés, ainsi que des avantages et des inconvénients de certains types de vêtements portés durant l'entraînement et les compétitions. Par exemple, les jeans et les shorts en jean ne constituent une tenue de basket-ball correcte pour aucune épreuve. Expliquez que les athlètes ne peuvent pas enregistrer les meilleures performances s'ils portent des jeans qui restreignent leurs mouvements. Emmenez vos athlètes assister à des séances d’entraînement ou à des compétitions de basket-ball collégiennes ou secondaires et insistez sur la tenue portée. Vous pouvez même montrer l'exemple en portant la tenue appropriée lors des sessions d'entraînement et des compétitions, et en ne récompensant pas les athlètes qui ne viennent pas correctement habillés pour s'entraîner et/ou participer à une compétition.

Maillots
Les maillots d’entraînement doivent être de type T-shirt ou sans manche. Les maillots doivent être conçus en matière légère, confortables et permettre une bonne liberté de mouvement au niveau des épaules. Pour les compétitions, l’athlète doit porter un maillot propre uniforme (également avec ou sans manche(s)) comportant un numéro sur la poitrine et le dos. Consultez les règles relatives à la taille des numéros. Le maillot doit être correctement ajusté et assez long pour être rentré dans le short.

Shorts
Le short doit être conçu en matière légère, comporter une ceinture élastique et permettre une bonne liberté de mouvement au niveau des hanches et des cuisses.

Chaussettes
Les chaussettes peuvent être de n’importe quelle longueur et conçues dans n’importe quelle matière. Une à deux paires de chaussettes en coton ou en mélange coton blanches, correctement ajustées sont recommandées pour éviter les ampoules.

Chaussures
Les chaussures sont les vêtements les plus importants pour l’athlète. Elles doivent être munies d’une semelle bien adhérente. De plus, elles doivent parfaitement s’ajuster à la cheville de l’athlète tout en laissant suffisamment d’espace aux orteils afin d’éviter les ampoules. Des chaussures de sport montantes sont recommandées car elles offrent à l’athlète le meilleur maintien des chevilles et des pieds. Un renfort de talon et un soutien de voûte plantaire solides ainsi qu’une semelle rembourrée sont caractéristiques de chaussures de sport de qualité. Les chaussures aux semelles noires doivent être évitées car elles laissent des traces sur certains terrains.

Genouillères
Les genouillères, les coudières et les cordons de lunettes offrent une protection supplémentaire et aident à éviter les blessures. Des orthèses de genou peuvent également être portées, à condition qu’elles soient correctement recouvertes.

Survêtements
Des survêtements sont nécessaires pour s’échauffer avant un entraînement ou un match de basket-ball et pour rester échauffé après l’entraînement ou le match. Les survêtements ne doivent pas être



portés pendant un entraînement ou un match en raison du poids supplémentaire qu'ils représentent et parce qu'ils peuvent engendrer une sudation importante. Un pantalon et un sweat-shirt en coton de grammage moyen constituent un survêtement tout à fait adapté et peu onéreux.

Bandeaux
Des bandeaux, des bandes élastiques ou des rubans sont nécessaires pour des raisons de sécurité lorsque l'athlète a besoin de se dégager les cheveux du visage. Selon les règles, les pinces métalliques et les pinces à cheveux sont interdites.

Conseils d'entraînement

Affichez et discutez des types de vêtements autorisés pour jouer au basket-ball. Discutez de l'importance de porter des vêtements correctement ajustés.
Soulignez les avantages et les inconvénients des divers types de vêtements.
Emmenez les athlètes assister à un match de basket-ball et insistez sur les vêtements portés par les athlètes.
Impliquez les athlètes dans la conception d'un uniforme pour l'équipe.



Matériel de basket-ball

Il est important pour les athlètes d’être capable de savoir et de comprendre comment le matériel fonctionne et dans quelle mesure il influence leurs performances. Demandez à vos athlètes de nommer chaque élément d'équipement lorsque vous le montrez, et d'indiquer, pour chacun, son utilisation.

Un matériel et une utilisation corrects sont essentiels pour la sécurité ainsi que pour l’enseignement. De plus, les entraîneurs doivent vérifier le matériel régulièrement et réaliser une maintenance préventive afin de garantir la sécurité.

Des ballons de basket recouverts de caoutchouc sont en général utilisés lors des entraînements, des matchs et au quotidien. Ils sont particulièrement adaptés à une utilisation en extérieur. Les ballons de basket en cuir sont recommandés pour les compétitions en intérieur. Les ballons de basket doivent être inspectés régulièrement afin de vérifier qu’ils sont correctement gonflés et qu’ils ne comportent pas d’éventuels défauts. Des ballons de basket sont disponibles en poids et taille officiels (76 cm) et en taille junior (71 cm).

Chaque athlète a besoin d’un ballon de basket. Les athlètes ne peuvent améliorer leurs performances que s’ils s’entraînent fréquemment avec un ballon de basket. De plus, les athlètes de la division junior et les femmes doivent utiliser un plus petit ballon de basket. La plus petite taille du ballon de basket permet à ces athlètes de dribbler, de passer, d’attraper et de tirer plus facilement. Ce ballon favorise également une meilleure technique.

Apportez une petite pompe à air et un ou deux pointeau(x) à aiguille sur le site d’entraînement. Ils peuvent être nécessaires et ne pas être mis à disposition sur le site.

Des dossards ou des maillots amples sont essentiels pour aider les athlètes à distinguer leurs coéquipiers des adversaires. Les athlètes débutants Special Olympics peuvent avoir beaucoup de difficultés à effectuer cette distinction à moins que les deux équipes ne soient clairement différenciées par l’utilisation de dossards aux couleurs vives. Si possible, ces dossards doivent être assez larges pour être glissés le long du corps, plutôt qu’ajustés, de sorte qu’ils soient plus faciles à enfiler et à enlever. Leur matière doit être légère et il serait approprié qu’elle comporte des mailles.

Des cônes ou des indicateurs de marquage en plastique sont utiles pour délimiter les zones d’évaluation des aptitudes et les épreuves des Compétitions des techniques individuelles. Les cônes en plastique de 22,5 cm (9 pouces) sont bon marché, durables et plus faciles à utiliser que les plus gros cônes de marquage.

Une craie est utilisée pour marquer les zones sur les surfaces extérieures ou pour dessiner les techniques de jeu au sol ou sur un tableau noir. Du ruban adhésif peut être utilisé pour marquer des zones spécifiques sur le sol comme pour les Compétitions des techniques individuelles et les Tests d’évaluation des aptitudes. Des X marqués au sol peuvent indiquer les positions défensives pendant un jeu d’équipe.

Un sifflet ne remplace pas les ordres verbaux. Cependant, il est essentiel pour les athlètes de répondre aux coups de sifflet étant donné qu’ils sont utilisés par les arbitres pendant les matchs. Il peut être enseigné aux athlètes que le coup de sifflet signifie Arrêter, Regarder et Écouter. De plus, il aide à enseigner aux athlètes l’habitude du mouvement constant.

Un porte-bloc avec un programme de séance d’entraînement est prévu à plusieurs fins. Une fois une séance d’entraînement commencée, les exercices suivants sont facilement oubliés. La présence d’un porte-bloc avec le programme d’entraînement constituera une aide considérable pour l’entraîneur en ce qui concerne : l’organisation de l’entraînement, la communication des informations à ses entraîneurs assistants, la concentration sur le travail à accomplir et le contrôle de la progression.



Conseils d'entraînement

Les entraîneurs doivent enseigner aux athlètes à bien prendre soin des ballons de basket. Par exemple, ils doivent être nettoyés et séchés après toute utilisation en extérieur. Évitez de donner un coup de pied dans les ballons, de vous asseoir sur ces derniers et rangez-les toujours dans un endroit sec et sûr.



Aptitudes à enseigner le sport

Échauffement
Étirements
Haut du corps
Étirements à terre
Bas du corps
Étirement — Rapides lignes directrices de référence
Plyométrie et entraînement de basket-ball
  Exercices de rythme
Capacité aérobie des joueurs de basket-ball
Capacité anaérobie des joueurs de basket-ball
Entraînement d'endurance en basket-ball
Compétition des techniques individuelles de basket-ball
  10 mètres de dribbles
  Tir en avant
  Passe ciblée
Dribbles
  Progression dans la technique
  Enseigner à dribbler
  Tableau des erreurs et difficultés
  Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu
  Exercices de dribbles
Jeu de passes
  Progression de la technique
  Enseigner à faire des passes
  Tableau des erreurs et difficultés
  Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu
  Exercices de jeu de passes et d'attrapé
Attrapé
  Progression de la technique
  Enseigner l'attrapé
Tir
  Progression de la technique
  Enseigner à tirer
  Tableau des erreurs et difficultés
  Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu
  Exercices de tir
Défense
  Progression de la technique
  Enseigner la défense
  Tableau des erreurs et difficultés
  Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu
  Exercices de défense
Prise de rebonds
  Progression de la technique
  Enseigner la prise de rebonds
  Tableau des erreurs et difficultés
  Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu
  Exercices de prise de rebonds
Jeu de jambes
  Progression de la technique
  Enseigner le jeu de jambes
  Activités de jeu de jambes et d'agilité
Exercices de basket-ball supplémentaires
Comprendre le jeu





Échauffement

Une période d'échauffement est la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation pour une compétition. L'échauffement commence doucement et méthodiquement et inclut graduellement tous les muscles et les parties du corps préparant l'athlète pour l'entraînement et la compétition. En plus de préparer mentalement l’athlète, l’échauffement a plusieurs avantages physiologiques :

Fait monter la température du corps

Augmente le rythme métabolique

Augmente le rythme cardiaque et respiratoire

Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est ajusté sur l'activité qui suit. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux pour augmenter les rythmes cardiaques, respiratoires et métaboliques. La période d’échauffement totale équivaut à environ 1/3 de la séance d’entraînement et précède immédiatement l’entraînement ou la compétition. Une période d’échauffement comprendra les composants et la séquence de base suivants :

Activité	Objectif	Durée
Jogging d’aérobie lent	Chauffer les muscles	3 à 5 minutes
Étirements	Augmenter la portée des mouvements	5 à 10 minutes
Exercices spécifiques à l’épreuve	Préparation de coordination pour l'entraînement/la compétition	5 à 10 minutes

Jogging

Le jogging est le premier exercice de la routine d’un athlète. L'athlète commence par s'échauffer les muscles en faisant un lent jogging pendant 3 à 5 minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. Un jogging doit commencer doucement, puis s’accélérer progressivement jusqu’à la fin. Cependant, l’athlète ne doit jamais atteindre ne serait-ce que 50 % de son effort maximum à la fin de son jogging. Il est important de se rappeler que le seul objectif de cette phase de l’échauffement consiste à faire circuler le sang.

Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et permet de prévenir les blessures. Pour des informations plus approfondies, veuillez consulter la section Étirements.

Exercices spécifiques à l’épreuve



Les exercices sont des progressions de l'apprentissage qui débutent à un niveau de capacité faible, progressent vers un niveau intermédiaire et, finalement, atteignent un niveau de capacité élevé. Encouragez les athlètes à atteindre leur plus haut niveau possible.

Les mouvements kinesthésiques sont renforcés par le biais de la répétition d'un petit segment de l'aptitude à réaliser. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque séance d'entraînement devrait conduire l'athlète sur toute la progression afin qu'il soit exposé à toutes les actions présentes durant un match.

Activités d'échauffement pour le basket-ball

Cercles des bras

1. Maintenir les bras sur les côtés, à hauteur des épaules.
2. Effectuer 15 petits cercles en effectuant des rotations des bras vers l'avant.
3. Arrêter, puis répéter les cercles en effectuant des rotations de bras vers l'arrière 15 fois.

Jeu de jambes

1. Effectuer un jogging de 2 minutes.
2. Réaliser des exercices de jeux de jambes fondamentaux tels que les activités de jeu de jambes et d'agilité (page 49) en descendant et en remontant le terrain.
3. Combiner la course vers l'avant et vers l'arrière, les pas chassés, les sauts sur un pied, les sautillements sur place, les sauts, les déplacements, les pivotements et les arrêts pendant 2 à 3 minutes.

Dribbles

Se pencher, garder la tête levée et protéger le ballon avec le bras opposé au bras de dribble.



1. Dribbler le ballon à une main 10 fois.
2. Changer pour l'autre main et dribbler le ballon 10 fois.
3. Alterner les mains (droite-gauche-droite-gauche) et dribbler le ballon 10 fois.
4. Dribbler le ballon et alterner chaque jambe (figure en forme de « 8 ») 10 fois.

Mots-clés

Tête levée, protéger



Passes à un partenaire
Les partenaires se tiennent à 2 mètres l'un de l'autre avec un ballon entre eux.

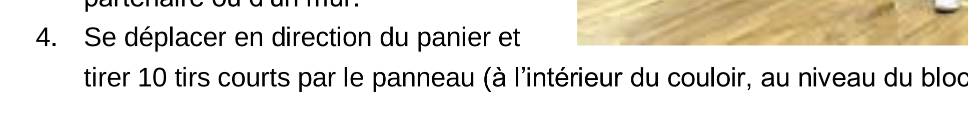
1. Passer le ballon de part et d'autre en travaillant sur l'application de la bonne technique (marcher et pousser).
2. Effectuer 10 passes à terre.
3. Effectuer 10 passes en l'air.

Mots-clés

Marcher, pousser

Tir
Chaque athlète possède un ballon.

1. Placer le ballon en adoptant une position correcte de la main.
2. Se pencher et tirer par-dessus la tête — Accompagner le mouvement directement par-dessus la tête.
3. Tirer 10 fois seul et/ou en direction d'un partenaire ou d'un mur.
4. Se déplacer en direction du panier et tirer 10 tirs courts par le panneau (à l'intérieur du couloir, au niveau du bloc).



Mots-clés

Accompagnement

Étirements

La souplesse est un élément majeur des performances optimales d'un athlète, tant pendant l'entraînement que pendant la compétition. On travaille la souplesse avec les étirements, un élément essentiel de l'échauffement. L'étirement suit une course d'aérobie douce au début de la séance d'entraînement ou de la compétition.

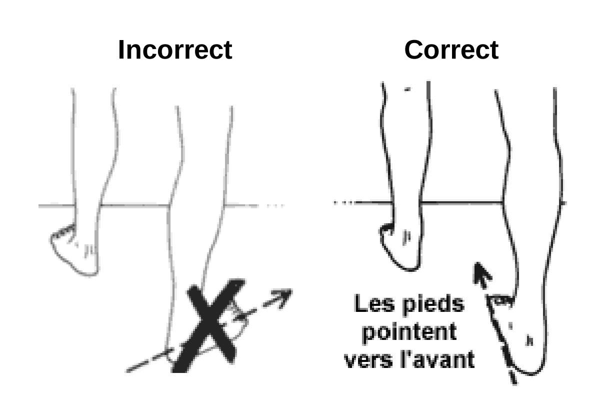
1. Commencez par un étirement doux au point de tension et tenez cette position pendant 15 à 30 secondes jusqu'à ce que le tiraillement diminue. Lorsque la tension se dissipe, étirez-vous davantage en douceur jusqu'à ressentir à nouveau la tension. Tenez cette nouvelle position pendant 15 secondes de plus. Un étirement doux devrait être répété quatre à cinq fois de chaque côté du corps.

2. Il est important de continuer à respirer pendant les étirements. Tout en vous étirant, expirez. Une fois que le point d'étirement est atteint, continuez d'inspirer et d'expirer tout en tenant l'étirement. Les étirements devraient faire partie de la vie quotidienne de tout le monde. Il a été démontré que des étirements quotidiens réguliers avaient les effets suivants :
   - Augmentation de la longueur de l'ensemble muscle-tendon
   - Augmentation de l'amplitude articulaire
   - Réduction de la tension musculaire
   - Développement de la connaissance du corps
   - Meilleure circulation
   - Sentiment de bien-être

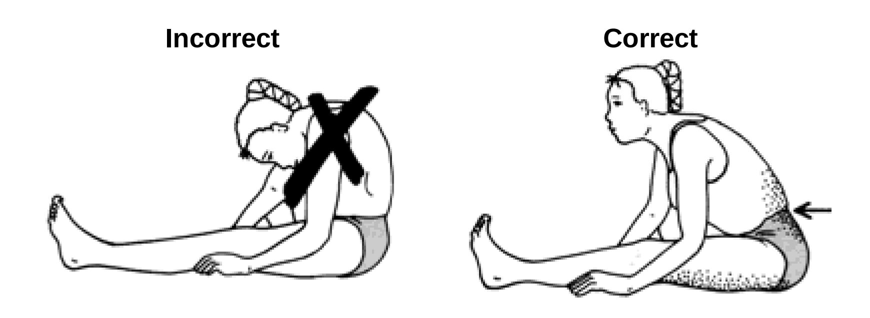
3. Certains athlètes, tels que ceux souffrant de trisomie 21, peuvent disposer d'un tonus musculaire inférieur qui donne l'impression qu'ils sont plus souples. Veillez à ne pas autoriser les athlètes à s'étirer au-delà d'une ampleur normale et sécurisée. Certains étirements sont dangereux à effectuer pour certains athlètes et ne devraient jamais faire partie d'un programme d'étirement. Les étirements dangereux consistent notamment à :
   - Pencher le cou en arrière – Au lieu de cela, essayez de « Regarder à droite, puis à gauche ».
   - Pencher le tronc en arrière

4. L'étirement n'est efficace que s'il est effectué avec précision. Les athlètes doivent se concentrer sur un positionnement et un alignement du corps corrects. L'étirement des mollets, par exemple. De nombreux athlètes ne gardent pas les pieds vers l'avant, dans la direction dans laquelle ils s'étirent.





5. Autre erreur courante commise par les athlètes lorsqu'ils s'étirent : ils courbent le dos en essayant de parvenir à un meilleur étirement des hanches. Un exemple est un étirement simple de la jambe en avant en position assise.

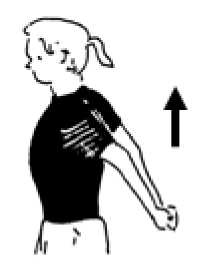


6. Comme vous pouvez l'imaginer, il existe une multitude d'étirements et de variantes à appliquer pour atteindre vos objectifs. Cependant, nous nous concentrerons sur certains étirements de base qui mettent l'accent sur les principaux groupes musculaires. De plus, nous rappellerons également de temps en temps de continuer à respirer durant les étirements. Nous commencerons par le haut du corps et poursuivrons avec les jambes et les pieds.



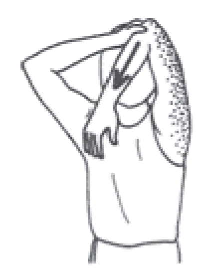
Haut du corps

Ouverture de la poitrine



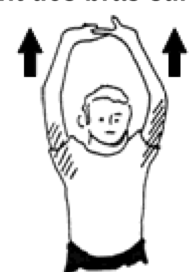
- Joindre les mains dans le dos
- Les paumes jointes
- Lever les mains vers le ciel

Étirement des triceps



- Lever les bras au-dessus de la tête
- Amener la main vers l’arrière
- Pousser légèrement sur le coude plié

Étirement des bras sur les côtés



- Lever les bras au-dessus de la tête
- Serrer les mains, les paumes vers le haut
- Lever les mains vers le ciel

Étirement latéral



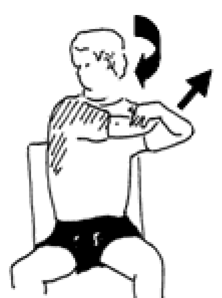
- Lever les bras au-dessus de la tête
- Joindre les avant-bras
- Se pencher d'un côté

Étirement des triceps de l’épaule



- Saisir le coude dans la main
- Tirer vers l'épaule opposée

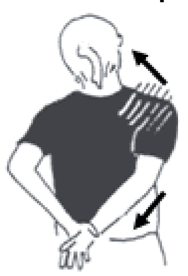
Étirement des triceps de l’épaule avec torsion du cou



- Saisir le coude dans la main
- Tirer vers l'épaule opposée
- Tourner la tête dans la direction opposée au coude



Étirement cou/épaule

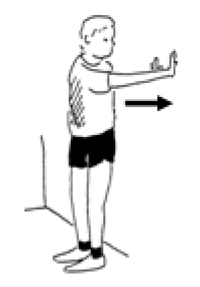


• Mains derrière le dos

• Serrer le poignet, tirer le bras vers le bas

• Pencher le cou vers le côté opposé

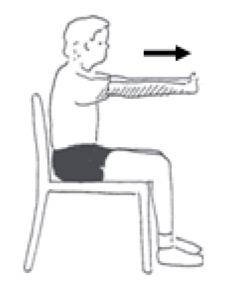
Torsion du tronc



• Se tenir dos au mur

• Se tourner, placer les paumes au mur

Étirement de l'avant-bras

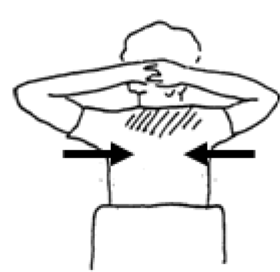


• Serrer les mains devant soi

• Paumes vers l'extérieur

• Pousser vers l'extérieur, à l'opposé du corps

Étirement de la poitrine



• Serrer les mains derrière le cou

• Pousser les coudes vers l'arrière

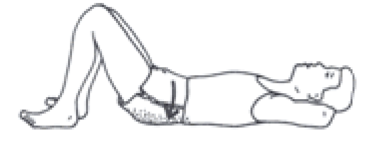


• Vue de côté



Étirements à terre

Mouvements d'inclinaison de la colonne lombaire



• Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés

• Aplatissez le dos au sol

Étirement de l'ensemble du corps

• Allongez-vous sur le dos, les jambes étirées

• Tendez les jambes et les bras

Étirement de l'aine





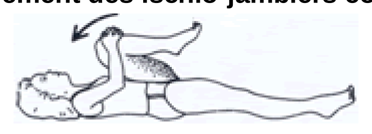


• Asseyez-vous, l'arrière des pieds en contact

• Tenez vos pieds/chevilles

• Penchez-vous en avant au niveau des hanches

Étirement des ischio-jambiers couché



• Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues

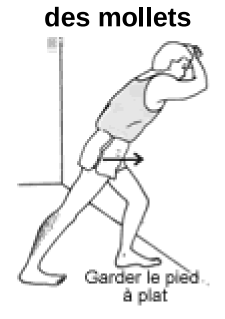
• Ramenez les jambes, une après l'autre, sur la poitrine

• Ramenez les deux jambes vers la poitrine



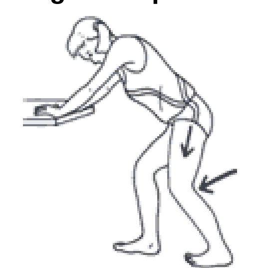
Bas du corps

Étirement des mollets



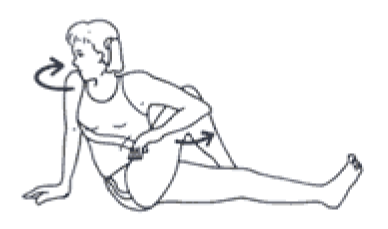
- Tenez-vous face au mur/à la barrière
- Fléchissez doucement la jambe de devant
- Fléchissez la cheville de la jambe arrière

Étirement des mollets avec genoux pliés



- Pliez les deux genoux pour faciliter l'étirement

Rotation des ischio-jambiers latéraux

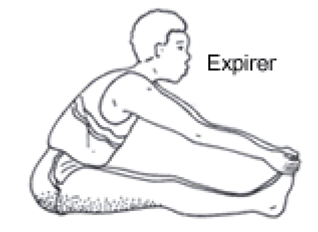


- Assis, ramenez une jambe au-dessus du genou de l’autre jambe
- Poussez la jambe pliée avec le coude opposé
- Tournez la tête dans la direction opposée

Étirement des i schio-jambiers



- Jambes étirées et jointes
- Jambes non-bloquées
- Penchez-vous au niveau des hanches, essayez d’atteindre vos chevilles



- Au fur et à mesure que la souplesse s’améliore, essayez d’atteindre vos pieds
- Poussez la tête vers les genoux en forçant les orteils vers le haut

Étirement à cheval en position assise

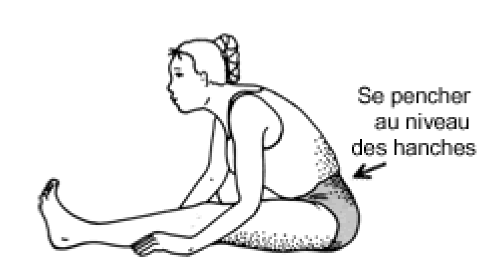


- Jambes écartées, penchez-vous au niveau des hanches
- Tendez-vous vers le milieu
- Gardez le dos droit



Étirement du coureur de haies





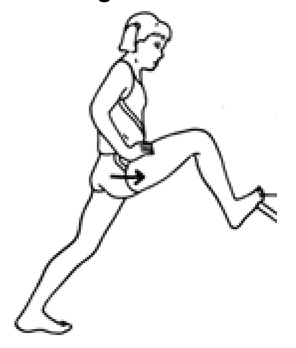
L'alignement correct de la jambe d'attaque est important dans le cadre de l'étirement du coureur de haies, que vous soyez coureur de haies ou pas. Le pied doit être aligné dans la direction de la course.

• Asseyez-vous, les jambes tendues, pliez le genou, le dessous du pied en contact avec la cuisse opposée

• Les orteils de la jambe étirée sont vers le haut

• Penchez-vous au niveau des hanches pour vous étirer de façon agréable et simple

Élévation alternative des genoux



• Posez le pied sur un support, la jambe pliée

• Poussez les hanches vers le support

Étirement des ischio-jambiers debout



• Reposez le genou du pied situé sur le support

• Poussez la poitrine et les épaules vers l'intérieur et le haut

Rotations des chevilles



• Assis, tenez votre pied et votre cheville

• Effectuez une rotation de la cheville dans les deux directions



Étirement — Rapides Lignes directrices de Référence

Commencez décontracté

Ne commencez pas avant que les athlètes ne soient détendus et que leurs muscles ne soient chauds

Soyez méthodique

Commencez par le haut du corps et continuez vers le bas

Évoluez du général au particulier

Commencez par des exercices généraux, puis passez à des exercices spécifiques à l’épreuve

Effectuez des étirements simples avant de passer aux étirements développementaux

Effectuez des étirements lents, progressifs
Ne sautez pas et ne faites pas de mouvements brusques pour vous étirer plus

Ayez recours à la variété

Amusez-vous, travaillez le même muscle avec différents exercices

Respirez normalement

Ne retenez pas votre respiration, restez calme et relaxé

Accordez de la place aux différences individuelles

Les athlètes commencent et progressent à des niveaux différents

Étirez-vous régulièrement

Incluez toujours les étirements dans l'échauffement et la récupération
Étirez-vous à la maison également



Plyométrie et entraînement de basket-ball

Les joueurs de basket-ball peuvent bénéficier d’exercices de plyométrie pour améliorer leur agilité, leur vitesse, leurs bonds verticaux et/ou le contrôle et la connaissance généraux de leur corps.

Plyométrie
Type :
nom
Définition :
type d’exercice utilisant des mouvements puissants pour développer une force musculaire, en particulier pour la prise de rebonds, les bonds et les sauts
Source : *Webster's New Millennium™ Dictionary of English, Preview Edition (v 0.9.6)*
Copyright © 2003-2005 Lexico Publishing Group, LLC

1. Vous n'avez pas besoin de programmer d'entraînement spécifique ciblant l'entraînement plyométrique. Pour les joueurs de basket-ball, les exercices plyométriques peuvent être intégrés après l’échauffement et précéder la principale partie de l’entraînement. Ces exercices doivent mettre l’accent sur un ensemble de mouvements complet et régulier. Utilisez le pré-étirement du muscle pour favoriser un mouvement rapide, une efficacité et une coordination mécaniques.
2. Comme avec d'autres types d'entraînement, les exercices plyométriques sont effectués à intervalle régulier durant la saison. Le volume et l'intensité varieront durant la saison. En général, le volume d’exercices plyométriques pour les joueurs de basket-ball sera faible à modéré. L'intensité sera également de faible à modérée.
3. Démarrer chaque saison avec une introduction en douceur à l'entraînement plyométrique en utilisant des exercices de rythme simples. Vos athlètes s'habituant aux exercices et leur condition physique s'améliorant, augmentez graduellement le volume et l'intensité.
4. Une fois que les athlètes ont intégré les techniques rythmiques de base, introduisez doucement des exercices de puissance. Les joueurs de basket-ball utiliseront un petit volume d’exercices puissants associés à des exercices de rythme.
5. La phase de compétition de la saison commençant, le travail plyométrique met l'accent sur le développement du rythme et de la rapidité. Une fois que la phase de compétition principale commence, réduisez l'entraînement plyométrique à une séance légère par semaine, même si vos athlètes peuvent continuer à inclure les exercices plyométriques dans l'échauffement. Stoppez tout entraînement plyométrique difficile 7 à 10 jours avant que les séries éliminatoires ne commencent.

Exercices de rythme

Les exercices de rythme sont une bonne méthode pour aider les joueurs à développer de l'endurance par le biais des exercices plyométriques. Ces exercices suivent en général les exercices d'étirement et de souplesse et sont effectués en accord avec les exercices d'endurance, tels que les redressements assis et les sauts. De plus, les exercices de rythme aident les joueurs à améliorer la condition physique générale et le développement de muscles spécifiques.

Types d’exercices de rythme utilisés pour l’entraînement de basket-ball

1. Sauts -Facile
2. Sauts -Difficile
3. Éviter les coups de pieds
4. Coups de talons aux fesses
5. Genoux hauts



Coups de talons aux fesses

Les coups de talons aux fesses sont un échauffement universel dans le sport. Il s'agit d'un bon exercice utilisé en entraînement de basket-ball pour aider les athlètes à développer les muscles à contraction rapide nécessaires pour les mouvements répétés de prise de départ, d'arrêt, de pivot et de retournement requis en basket-ball.



Lorsqu'on donne des coups de pieds aux fesses, le dos est droit et le corps légèrement incliné en avant. L'inclinaison du corps est naturelle comme le suppose le joueur lorsqu'il court.

Souvenez-vous, les bras sont des jambes en hauteur. Encouragez vos athlètes à les faire travailler et les actionner tout au long de l'exercice.



Insistez sur la rapidité en ramenant les talons aux fesses, pas en remontant le terrain de football. Vous pouvez même faire faire l'exercice à vos athlètes à l'arrêt et ajouter des mouvements une fois qu'ils le maîtrisent au maximum de leurs capacités.



Capacité aérobie des joueurs de basket-ball

Le basket-ball nécessite de courir sur des périodes prolongées. Par conséquent, vos joueurs doivent être capables de produire de l'énergie de façon aérobie. Cependant, même si les joueurs de basket-ball doivent posséder de bonnes capacités aérobies, ils n'ont pas besoin d'être des coureurs de fond. Soyez mesuré dans votre approche de l'aérobie. Établissez des normes, mais ne placez pas la condition physique devant l'objectif ultime qui consiste à former de bons joueurs de basket-ball et à former une bonne équipe. Une équipe en forme et qualifiée est bien plus puissante qu'une équipe en forme et non qualifiée. La capacité aérobie comporte trois avantages principaux :

1. Elle permet de développer une bonne capacité cardiovasculaire et renforce les muscles et les tendons
2. Elle permet aux joueurs de courir à une vitesse régulière sans manquer d'oxygène, se fatiguer outre mesure et être dans l'incapacité de récupérer
3. Elle permet à vos joueurs de récupérer rapidement après de courts sprints, ce qui les rend plus efficaces dans le jeu

Le meilleur moment pour développer la capacité aérobie est durant l'entraînement d'avant-saison. Toutefois, si votre programme ne peut pas être prolongé afin d'inclure l'aérobie dans l'avant-saison, vous pouvez intégrer des exercices et des activités d'aérobie dans vos séances d'entraînement hebdomadaires. Cela peut se faire grâce à des courses à rythme régulier, des exercices de maniement du ballon ou des circuits d'aérobie. Pour plus d'informations sur l'aérobie en général, veuillez vous référer à la section **Alimentation, sécurité et forme physique des athlètes** de la section générale sur l'entraînement.

Exemples d'activités de capacité aérobie

Courses à vitesse régulière
Ce sont des courses de fond, lentes et constantes. Elles peuvent durer 20 à 30 minutes. Vous pouvez varier ces courses en faisant courir vos joueurs avec le ballon dans un parcours de cônes et autour des bancs de touche ou des défenseurs. Par ailleurs, encouragez les athlètes à courir seuls chez eux avec des amis ou de la famille. De nombreuses familles apprécieront l'invitation des frères/soeurs ou des amis à des joggings réguliers.



Capacité anaérobie des joueurs de basket-ball

Le basket-ball requiert une capacité aérobie et anaérobie. Pendant les matchs, les joueurs de basket-ball doivent être capables de sprinter de toutes leurs forces, de récupérer rapidement, puis de sprinter à nouveau de toutes leurs forces. L'entraînement anaérobie commence dès que vos athlètes ont développé des capacités aérobies basiques, car la capacité de récupération est développée en augmentant la capacité aérobie. En basket-ball, la demande de vitesse anaérobie est relativement brève. Le point important ici est la capacité du joueur à récupérer rapidement de brusques et multiples accélérations.

Exemples d'activités de capacité anaérobie

Courses Fartlek
Les courses Fartlek, également connues sous le nom de « jeu de vitesse », constituent un autre outil efficace pour l'entraînement de basket-ball car elles peuvent être proches du type de course à appliquer pendant un match — une course à vitesse variable. Le Fartlek est facile à intégrer dans un entraînement physique. Les joueurs peuvent courir autour du terrain en joggant sur un côté et en sprintant de l'autre. Vous pouvez modifier l'intensité et varier l'exercice en joggant sur deux côtés et en courant sur un côté ou en courant sur deux côtés et en joggant sur un côté, etc. Vous pouvez mélanger les côtés joggés et sprintés selon le niveau de forme physique et de capacité de vos joueurs.

Une autre variation consiste à faire jogger l'équipe en file indienne autour du terrain, à l'extérieur. Au coup de sifflet, le dernier athlète sprinte jusqu'au devant de la file. Vous pouvez contrôler l'allure en donnant des coups de sifflet à intervalles plus courts ou simplement laisser l'équipe contrôler l'allure en laissant le coureur situé à l'arrière regarder quand son prédécesseur a atteint le devant de la file.

Navettes
Les navettes sont un élément essentiel de l'entraînement de basket-ball. Les navettes sont essentiellement des courses répétées ou à intervalles qui impliquent de nombreux changements de direction. Vous pouvez modifier les exemples de navettes suivants afin de les adapter aux besoins de vos joueurs. Simplement, n'oubliez pas de garder les bases à l'esprit lors de l'élaboration de la course, à savoir la condition physique et les aptitudes de l'athlète.

1. Courir jusqu'à la ligne de lancer franc et revenir
2. Courir jusqu'à la moitié du terrain et revenir
3. Courir jusqu'à la ligne de lancer franc opposée et revenir
4. Courir jusqu'à la ligne de fond opposée et revenir
5. Recommencer 3 ou 4 fois



Entraînement d’endurance en basket-ball

L’entraînement d’endurance est important pour les joueurs de basket-ball. Les qualités de base que sont la rapidité, la mobilité et l'endurance sont toutes des fonctions de la force musculaire. Selon le Conseil du Fitness et des Sports Physiques, les améliorations dans l'endurance musculaire absolue, les capacités motrices et les capacités athlétiques sont directement associées à la force musculaire de l'individu.

En général, l’entraînement d’endurance au basket-ball a deux objectifs :

1. Améliorer l'endurance générale
2. Développer un équilibre musculaire et éviter les blessures

Le basket-ball nécessite une énergie anaérobie considérable qui est directement liée à la force musculaire. Par conséquent, un muscle plus fort peut mieux répondre à des défis sans encourir une fatigue extrême et sans nécessiter une période de récupération plus longue. Fondamentalement, l'entraînement d'endurance améliore la capacité de l'athlète à courir vite et produit de l'énergie anaérobie. Les joueurs de basket-ball doivent être capables de courir vite, parfois très vite.

Le programme d'entraînement d'endurance basique suivant peut être réalisé en dehors de la salle de musculation et facilement incorporé dans le programme d'entraînement à domicile de l'athlète. Pour plus d'informations sur l'entraînement en circuit et l'entraînement de remise en forme, veuillez consulter la section **Alimentation des athlètes, sécurité et forme physique** de la section générale sur l'entraînement.

Exemple de Programme d'Entraînement d'Endurance

1. Course légère pour s'échauffer
2. Pompes
3. Mouvements en avant
4. Redressements assis — œuf
5. Lancers de ballons d’exercice (consulter la section **Alimentation des athlètes, sécurité et forme physique** pour avoir accès aux exercices de lancer de ballon d’exercice)
    - Envoi au-dessus de la tête
    - Envoi en avant
    - Envoi sur le côté
    - Tendre le bras en avant pour envoyer au partenaire



Pompes

Pompes- Position haute	Pompes- Position basse	Pompes avec claquement de mains
		
Assurez-vous que vos athlètes étendent complètement leurs bras dans la position de départ, avec le dos droit. Ils peuvent aider à garder un dos droit en contractant leurs muscles abdominaux.	Quand les athlètes sont en position basse, ils veulent que leurs coudes soient parallèles à leurs épaules.	Pour plus de diversité et une meilleure intensité, tapez des mains après chaque pompe. Cela peut aider les athlètes à se tester et à se comparer aux autres en travaillant dur, mais en s'amusant.

Mouvements en avant

Mouvements en avant



À un angle de 90°, cuisse parallèle au sol



Dégagez-vous du sol en poussant fort sur le sol

Redressements

Redressements assis –Mains derrière le cou (position haute)



L'athlète contracte les abdominaux en remontant en poussant avec les coudes. La prochaine fois, nous voulons travailler sur la façon de garder des coudes droits sur les côtés et parallèles au sol.

Redressements assis – Croisé sur les épaules





Pour réduire la tension dans le cou, les athlètes peuvent placer leurs mains sur leur épaule opposée. Tant qu'ils contractent leurs abdominaux, ils parviennent au même résultat — des muscles plus forts au niveau de l'estomac.



Compétition des techniques individuelles de basket-ball

Les **épreuves de 10 mètres de dribbles, de passe ciblée** et de **tir en avant** composent la Compétition des techniques individuelles (ISC). La Compétition des techniques individuelles a été conçue pour les athlètes de niveau inférieur qui ne maîtrisent pas encore les aptitudes nécessaires pour participer de façon significative à du basket-ball en équipe. L’ISC ne constitue pas une chance de médaille supplémentaire pour les athlètes déjà inscrits aux compétitions de jeu d’équipe. Chaque épreuve met l’athlète au défi de démontrer ses aptitudes sans la pression d’un défenseur.

Moment où l’athlète est prêt

L’athlète est capable de dribbler le ballon.
L’athlète est capable de passer le ballon à une cible.
L’athlète est capable d’attraper le ballon.
L’athlète est capable de tirer le ballon dans un panier de hauteur réglementaire.

10 mètres de dribbles

Dans l’épreuve des 10 mètres de dribbles, l’athlète dribble à une main sur 10 mètres (32 pieds, 10 pouces). Il doit aussi attraper le ballon après qu’il a dépassé la ligne d’arrivée.

Enseigner les 10 mètres de dribbles

1. Passer en revue la bonne technique de dribble en dribblant sur place (avec le ballon sur le côté).
2. Demander à l’athlète de marcher vers l’avant en continuant à dribbler le ballon. L’entraîneur marche à ses côtés, l’encourage verbalement et le motive physiquement et verbalement, si nécessaire.
3. Jeu « Suivre le leader » : l’athlète suit l’entraîneur en dribblant le ballon sur dix mètres. Encourager l’athlète à conserver le ballon abaissé et proche et à garder la tête levée.
4. Mettre en place l’épreuve des 10 mètres de dribbles. Parcourir le couloir avec l’athlète du début à la fin.
5. Demander à l’athlète de dribbler le ballon dans les limites du couloir du début à la fin, avec l’entraîneur à ses côtés. Insister sur le fait de rester dans les limites du couloir et d’attraper le ballon une fois la ligne d’arrivée franchie.
6. L’entraîneur se trouve à présent juste derrière la ligne d’arrivée et encourage l’athlète qui se trouve à la ligne de départ à dribbler vers lui.
7. Accomplissement des 10 mètres de dribbles. L’entraîneur se tient sur le côté et chronomètre l’athlète du début à la fin. Insister sur le fait de rester dans les limites du couloir et d’attraper le ballon une fois la ligne d’arrivée franchie.
8. Guider de moins en moins l’athlète.



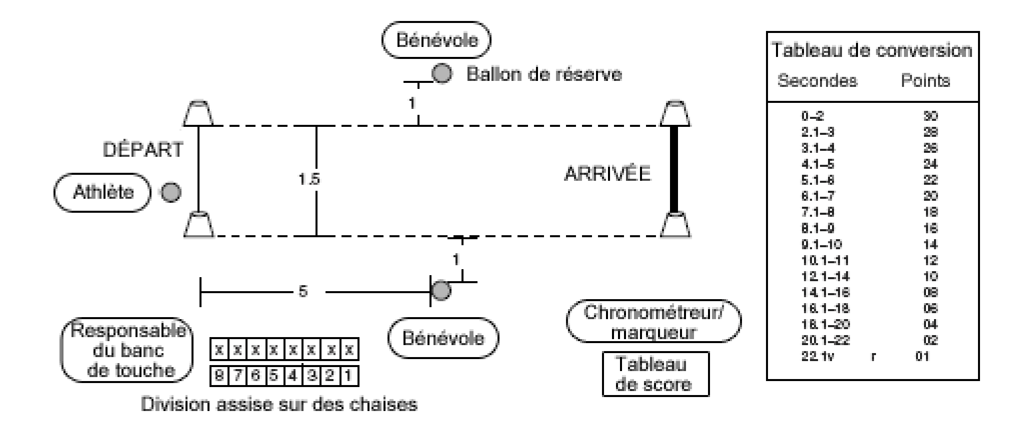


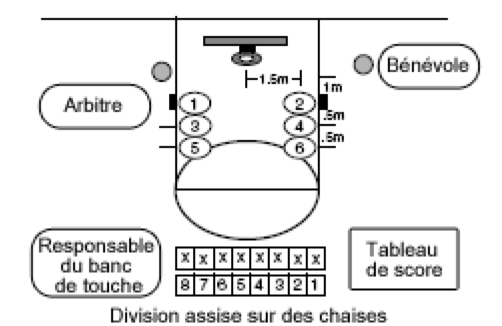
Tableau de conversion	
Secondes	Points
0–2	30
2.1–3	28
3.1–4	26
4.1–5	24
5.1–6	22
6.1–7	20
7.1–8	18
8.1–9	16
9.1–10	14
10.1–11	12
12.1–14	10
14.1–16	08
16.1–18	06
18.1–20	04
20.1–22	02
22.1v r	01

Tir en avant

Dans l'épreuve de tir en avant, l'athlète dispose de deux essais de tir depuis six emplacements prédéterminés. Trois emplacements se trouvent sur la gauche du panier et trois emplacements supplémentaires sur la droite (il s'agit en d'autres termes des emplacements situés autour du « couloir » occupé par les joueurs lorsqu'un lancer franc est tiré). Des points sont attribués à l'athlète s'il touche le filet, le panneau et l'anneau ainsi que s'il marque un panier.

Enseigner le tir en avant

1. Placer les mains dans une position de tir correcte : tir à l'arrêt à deux mains ou tir à une main.
2. Passer en revue la bonne technique de tir alors que l'athlète effectue un tir seul ou vers l'entraîneur. L'entraîneur guide physiquement la position des mains et du corps de l'athlète. Procéder à cinq tirs.
3. Se positionner à l'emplacement n°1. Il s'agit d'un des deux tirs les plus courts face au panier, sur le côté. L'athlète fléchit les genoux et tend les jambes pour initier le tir. Prendre comme cible le coin supérieur du carré du panneau. Insister sur le fait de prendre de la puissance dans les jambes et de viser le coin ou la cible du panneau.
4. Au fur et à mesure que l'athlète gagne de la force et améliore son aptitude à tirer, changer progressivement d'emplacement. Déclarer un essai réussi si le filet, l'anneau ou le panneau est touché. Rendre le fait de marquer un panier motivant. Multiplier les « Donne m'en cinq ».
5. Mettre en place le tir en avant.
6. Guider de moins en moins l'athlète.



Mots-clés



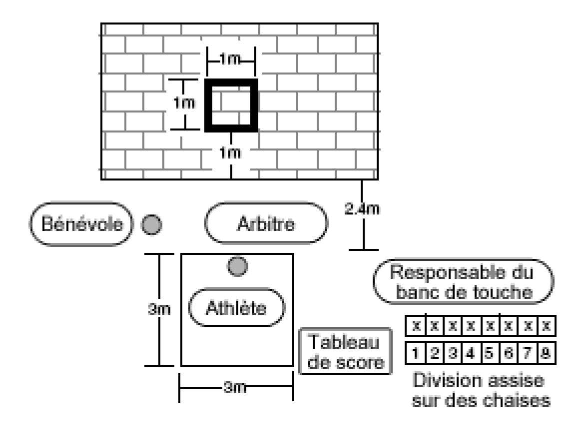
Fléchir et tendre les jambes
Puiser de la puissance dans les jambes
Viser le panier

Passe ciblée

Dans l'épreuve de passe ciblée, l'athlète passe le ballon à une cible située à 2,4 mètres (7 pieds). Des points sont attribués à l'athlète en fonction de la précision de sa passe et de la réalisation d'un attrapé ou d'un arrêt.

Enseigner la passe ciblée

1. Prendre le ballon en plaçant correctement les mains (main dominante sur le dessus, l'autre sur le côté). L'entraîneur peut guider physiquement l'athlète, si nécessaire.
2. Pousser le ballon (comme dans un dribble) vers l'avant, en direction du mur. L'athlète effectue en fait une passe à terre en direction du mur. L'entraîneur attrape d'abord le ballon lorsqu'il a rebondi sur le mur.
3. Ajouter un pas pour donner plus de force à la passe pendant que l'athlète continue à effectuer des passes à terre en direction du mur. Garder les mains levées et les yeux sur le ballon. La paume de la main qui passe constituera une cible pour un attrapé.
4. Mettre en place la passe ciblée en ajoutant la cible sur le mur. Marcher et effectuer une passe poussée en direction de la cible (à l'intérieur du carré), pas à terre. Marcher et viser le carré. L'entraîneur attrape encore le ballon une fois qu'il a rebondi sur le mur.
5. Pour travailler sur l'attrapé, demander à l'athlète de se mettre dos au mur. Guider physiquement la position d'attrapé — la paume de la main qui passe est tournée vers l'entraîneur, les doigts vers le haut formant une cible. L'autre main se trouve sur le côté, les doigts pointés vers le côté. Seul le pouce est relevé. Attraper une passe à terre — Ressentir le ballon et le récupérer ou se détendre et passer.
6. Retourner au mur. L'athlète passe un ballon à la fois vers le mur en visant la cible. Encourager l'athlète à attraper le ballon au retour ou à l'arrêter contre son corps ou le sol.
7. Guider de moins en moins l'athlète.



Mots-clés



Marcher et viser le carré
Se détendre et passer
Garder les yeux sur le ballon
Regarder le ballon dans ses mains

Conseils d'entraînement

Consacrez du temps à chaque épreuve lors de chaque entraînement. L'athlète peut se trouver à différents niveaux de progression pour chaque épreuve.
Au fur et à mesure que l'athlète développe ses aptitudes, guidez-le de moins en moins, mais continuez à le soutenir et à reconnaître ses progrès.
Organisez des compétitions d'entraînement tout au long de la saison et enregistrez les scores pour contrôler les progrès.
Indiquez ces scores sur un grand tableau dans le gymnase de sorte que les athlètes puissent constater leurs progrès.



Progression de la technique de dribble

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer de dribbler avec un ballon de basket, quelle que soit la technique	○	○	○
Dribbler le ballon, quelle que soit la technique, avec au moins trois rebonds d’affilée	○	○	○
Dribbler un ballon à une main avec plus de trois rebonds d’affilée en restant sur place	○	○	○
Dribbler le ballon, avec la main opposée, avec plus de trois rebonds d’affilée, en restant sur place	○	○	○
Dribbler le ballon à une main, puis avec l’autre, avec trois rebonds d’affilée à chaque fois, sans s’arrêter, en restant immobile	○	○	○
Dribbler le ballon à une main en marchant vers l’avant sur dix pas	○	○	○
Dribbler le ballon à une main en courant vers l’avant sur 20 pas	○	○	○
Dribbler le ballon à une main en se déplaçant dans n’importe quelle direction (en avant, en arrière ou sur le côté)	○	○	○
Dribbler le ballon à une main en se déplaçant dans n’importe quelle direction en protégeant le ballon contre un défenseur	○	○	○
	☐	☐	☐



Dribbles

Les dribbles constituent une des aptitudes les plus fondamentales à apprendre. Non seulement il est important d'apprendre comment bien dribbler, mais il est également important de savoir quand dribbler et quand ne pas dribbler. Pour devenir un bon dribbleur et manieur de ballon, les dribbles doivent être pratiqués aussi souvent que possible, avec les deux mains.

Enseigner les dribbles

Mots-clés

Ressentir le ballon
La tête haute
Protéger

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète pousse le ballon trop loin devant pour établir un contact lors du rebond et continuer à dribbler.	Commencer par dribbler sur place en contrôlant le rebond et en le rejoignant avec la main.	**Dribbles sur place**
L'athlète tape le ballon lorsque le dribble est en position haute.	Ne pas oublier de garder la main basse et de ressentir le ballon lorsqu'il remonte de son rebond à terre.	**Dribbles sur place** avec aide partielle de l'entraîneur. L'entraîneur peut simuler le rebond du ballon pour aider l'athlète à ressentir le contact avec le ballon, puis comment le pousser vers le bas plutôt que de le frapper.
L'athlète regarde le ballon lorsqu'il dribble.	Conserver la tête levée et regarder de temps en temps l'anneau.	Donner aux athlètes un repère sur le mur en face d'eux sur lequel se concentrer.
L'athlète ne « protège » pas le ballon.	S'entraîner à rester entre le ballon et le défenseur.	**Protéger le ballon en dribblant**
L'athlète dribble trop.	Pousser le ballon plus loin de la taille et courir après ce dernier.	**Dribbles en mouvement** Ou **Dribbles et pas chassés**
L'athlète perd l'équilibre sur le pied avant, ce qui entraîne le glissement (déplacement) du pied de pivot.	Sautiller avant de s'arrêter et d'atterrir avec les pieds écartés à largeur d'épaules, la tête levée.	S'entraîner au saut du lapin !



L’athlète dribble trop haut ou large pour contrôler le ballon lorsqu’il change de direction.	S’entraîner aux dribbles à hauteur des genoux : sur place, puis en mouvement et en changeant de direction.	**Dribbles et pas chassés**

Conseils des entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l’entraînement

1. Aidez les athlètes en les laissant mettre les mains au-dessus des vôtres pour sentir le rythme des dribbles. Commencez en faisant appel à la découverte guidée. Laissez l’athlète ressentir la forme ronde du ballon, ses creux et son poids. Demandez aux athlètes ce qu’ils ont ressenti par rapport au ballon.
2. Demandez-leur de laisser tomber le ballon et de l’attraper. Ordonnez-leur de placer le ballon au sol, la main de dribble sur le dessus et l’autre sur le côté, presque sous le ballon. De cette façon, lorsque les athlètes ramassent le ballon, la position est correcte pour commencer et continuer à dribbler.
3. Pendant les dribbles, plus le rebond est bas, plus le contrôle est simple. Dribblez le ballon trois fois et rattrapez-le.
4. Insistez sur la bonne position des mains, de la tête et du corps.
5. Entraînez chaque main séparément. Organisez une mini compétition pour voir si les athlètes peuvent dribbler le ballon pendant 15, 30, 45 et 60 secondes.



Exercices de dribbles

Pour les athlètes de niveau inférieur et disposant de peu d'expérience en dribbles, qui dribblent la main à plat, avec la paume ou deux mains sur le ballon, utiliser les exercices suivants :

Mots-clés

Ressentir le ballon
La tête haute
Protéger

Dribbles sur place

Réaliser l'exercice sur place ou en se déplaçant simplement avec le ballon.
Répétitions : Trois séries de dix dribbles avec chaque main

Objectif de l'exercice

Développer son aptitude à dribbler et sa confiance en soi
Enseigner aux athlètes qu'une fois qu'ils attrapent un ballon qu'ils dribblaient, ils doivent le passer

Étapes

1. Commencer à dribbler à une main avec la main droite et compter à voix haute jusqu'à dix, puis avec la main gauche jusqu'à dix.
2. Si l'athlète doit attraper le ballon avec les deux mains pour le contrôler, il doit ensuite le passer à l'entraîneur ou à un autre joueur (cela évite une faute pour « double dribble »)
3. L'entraîneur ou l'autre joueur repasse ensuite le ballon à l'athlète pour recommencer l'exercice.
4. Cet exercice peut également être organisé en cercle avec plusieurs athlètes. Chaque fois qu'un athlète parvient à réaliser 10 dribbles avec chaque main OU qu'il doit attraper le ballon avec les deux mains, il le passe à un autre joueur du cercle.

Dribbles sur place dans de multiples positions

Réaliser l'exercice debout, à genoux et assis.
Répétitions : Trois séries de dix dribbles dans chaque position avec chaque main

Objectif de l'exercice

Développer son aptitude à dribbler et sa confiance en soi
Développer son aptitude à changer de main en dribblant



Étapes

1. Commencer à dribbler avec la main droite et compter à voix haute jusqu’à dix, puis avec la main gauche jusqu’à dix.
2. Continuer ensuite à dribbler en s’agenouillant au sol (dix dribbles avec la main droite et dix avec la main gauche).
3. Passer ensuite de la position agenouillée à la position assise au sol et compter à nouveau jusqu’à dix pour chaque main.

Dribbles en se déplaçant vers l’avant

Répétitions : Deux trajets aller-retour. Chacun part de la ligne de base jusqu’à la ligne de fond opposée pour retourner au point de départ

Objectif de l’exercice

Développer son aptitude à contrôler et à protéger le ballon en déplacement
Au fur et à mesure que la confiance en soi grandit, l’athlète peut dribbler plus vite et s’arrêter

Étapes

1. Rester debout en place et dribbler le ballon trois fois.
2. Pousser le ballon légèrement et marcher vers l’avant.
3. Garder la tête et les yeux dirigés vers l’avant, pas vers le bas.
4. Augmenter la vitesse progressivement et pousser davantage le ballon vers l’avant.

Alterner les mains 5-4-3-2-1-Dribble

Répétitions : Trois séries de 5-4-3-2-1, tel que décrit ci-après.

Objectif de l’exercice

S’entraîner à changer de main de dribble
Développer la prise de conscience de son corps et du ballon lorsque ce dernier passe d’un côté à l’autre

Étapes

1. Rester debout en place et dribbler le ballon cinq fois.
2. Faire rebondir le ballon devant soi et au-dessus de l’autre main.
3. Dribbler le ballon cinq fois avec l’autre main.
4. Faire rebondir le ballon au-dessus de la première main et réaliser quatre dribbles avec chaque main sans s’arrêter.
5. Répéter l’exercice en réalisant à chaque fois un dribble de moins de chaque côté.



6. Une fois l'exercice maîtrisé, les athlètes peuvent inverser le processus et augmenter le nombre de dribbles de chaque côté jusqu'à cinq.

Dribbles et pas chassés

Répétitions : Deux à trois séries de 30 à 60 secondes par entraînement

Objectif de l'exercice

S'entraîner aux dribbles et à déplacer le ballon intentionnellement
S'entraîner à rester concentré sur les autres joueurs au lieu du ballon pendant les dribbles

Étapes

1. Chaque joueur possède un ballon de basket et se positionne sur le terrain. Un certain espace doit être maintenu entre les joueurs de sorte que chacun puisse voir l'entraîneur.
2. Les joueurs commencent à dribbler sur place.
3. L'entraîneur utilise à présent des mouvements de bras (à l'instar des hôtesses de l'air qui indiquent les sorties de secours d'un avion) pour diriger le groupe sur la gauche, la droite, vers l'arrière ou l'avant.
4. Pour s'amuser, pour le retour, essayer un parcours en diagonale ou en serpent – s'amuser avec les signaux des mains !
5. S'assurer que le jeu de jambes des athlètes est correct et que ces derniers gardent les genoux pliés et la tête levée.

Mini basket-ball : « Dribble Tag »

Répétitions : Deux ou trois séries par entraînement

Objectif de l'exercice

S'entraîner aux dribbles et protéger le ballon
S'entraîner à essayer d'intercepter réglementairement le ballon détenu par un adversaire

Étapes

1. Le groupe est séparé au minimum en deux équipes de deux athlètes chacune.
2. Chaque joueur possède un ballon et porte un dossard afin de permettre l'identification des équipes.
3. La surface du terrain dépend de la taille et du niveau d'aptitudes du groupe. Plus le niveau d'aptitudes est faible, moins les athlètes sont nombreux. Avec deux athlètes, un cercle d'entre-deux peut être utilisé. Avec quatre à six athlètes, la surface à l'intérieur de la ligne des trois points et de la ligne de fond peut être utilisée.



4. L'entraîneur ordonne aux athlètes de commencer à dribbler. Chaque athlète doit continuer à faire rebondir le ballon et à le protéger en essayant de frapper le ballon de basket d'un adversaire pour l'intercepter ou le faire sortir de la ligne des trois points et de la ligne de fond.
5. Si un joueur arrête de dribbler ou si son ballon de basket sort du terrain, le joueur en question est exclu du jeu.
6. En cas de faute, le joueur en possession du ballon reste sur le terrain et continue à jouer alors que l'adversaire est exclu du jeu.
7. Jouer au « Dribble Tag » pendant 1 à 2 minutes.
8. L'équipe dont le plus grand nombre d'athlètes dribble encore à l'intérieur de la ligne des trois points à la fin du temps alloué gagne.
9. Une série de jeux « le meilleur des trois » peut être organisée pour intensifier la compétition.





Dribble « Hot Griddle »

Répétitions : Deux trajets aller-retour le long du terrain en s'arrêtant aux lignes de lancer franc (prolongées), à la ligne médiane et aux lignes de fond.

Objectif de l'exercice

S'entraîner à passer du dribble rapide au dribble sur place
S'entraîner à garder l'équilibre et à faire appel à des feintes de mouvements ou de passes à partir des dribbles



Étapes

1. Commencer au niveau de la ligne de fond et dribbler rapidement jusqu'à la première ligne de lancer franc.
2. Au niveau de cette ligne, arrêter de courir et continuer à dribbler.
3. En restant immobile au point d'arrêt, commencer à déplacer ses pieds rapidement vers le haut et vers le bas en place (comme si l'on se trouvait sur une plaque chauffante).
4. Maintenir ce mouvement pendant 10 secondes, se déplacer jusqu'à la ligne médiane et répéter l'exercice.
5. Répéter à nouveau l'exercice au niveau de l'autre ligne de lancer franc, puis au niveau de la ligne de fond opposée.
6. Effectuer un demi-tour et répéter l'exercice sur le retour.

Protéger le ballon en dribblant

Répétitions : Deux ou trois séries avec un entraîneur

Objectif

S'entraîner aux dribbles et protéger le ballon
S'entraîner à se déplacer en protégeant le ballon contre un adversaire

Étapes

1. Demander aux athlètes de travailler en un contre un avec un entraîneur ou un assistant.
2. Les athlètes commencent à dribbler sur place.
3. L'entraîneur intercepte un ballon non-protégé pour montrer ce qui NE doit PAS arriver.
4. L'entraîneur ordonne à l'athlète de rester entre le ballon et le défenseur, un bras plié pour protéger davantage le ballon.
5. À présent, l'entraîneur se déplace autour du joueur pendant que ce dernier continue à dribbler. L'entraîneur s'assure que l'athlète se déplace pour rester entre le ballon et lui.
6. Enfin, l'athlète reçoit l'ordre de se déplacer en avant et en arrière ou sur le côté en continuant à protéger le ballon.






53



Progression de la technique du jeu de passes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer de passer un ballon de basket	○	○	○
Passer le ballon, quelles que soient la technique et la direction	○	○	○
Passer le ballon, quelle que soit la technique, à une cible déterminée	○	○	○
Réaliser une passe à deux mains de la poitrine dans n'importe quelle direction	○	○	○
Réaliser une passe à deux mains de la poitrine à une cible déterminée	○	○	○
Réaliser une passe à terre à une cible déterminée	○	○	○
Réaliser une passe à deux mains par-dessus la tête à une cible déterminée	○	○	○
Réaliser une passe en cloche à une cible déterminée	○	○	○
Réaliser une passe de base-ball à une cible déterminée	○	○	○
Participer aux exercices de jeu de passes d'équipe	○	○	○
	☐	☐	☐



Jeu de passes

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l’exercice/du test
La passe de la poitrine est trop douce.	Commencer avec les coudes près du corps et pousser le ballon avec le poignet et les doigts.	**Passe ciblée**
La passe à terre est trop haute et trop lente.	Commencer avec le ballon au niveau de la taille et viser un emplacement de rebond plus proche du coéquipier.	Modifier la **passe ciblée** en passe à terre. La cible peut se trouver au sol pour le rebond ou sur le mur pour une cible.
La passe par-dessus la tête est trop douce.	S’assurer que le ballon se trouve au-dessus de la tête et pas derrière avant de commencer.	**Jeu de passes sous pression**
Les passes n’atteignent pas leur cible.	Les deux premiers doigts de chaque main doivent pointer vers la cible/le joueur à laquelle/auquel est dirigée la passe.	**Passe ciblée**

Conseils des entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l’entraînement

1. Aidez un athlète de niveau inférieur en vous tenant derrière lui. Placez les mains au-dessus des mains de l’athlète et guidez-le pour réaliser le mouvement de la passe de la poitrine.
2. Indiquez une cible sur un mur et demandez à l’athlète d’effectuer une passe de la poitrine en direction de cette dernière. Augmentez progressivement la distance entre l’athlète et le mur au fur et à mesure que les aptitudes de ce dernier augmentent. Progressez en commençant au même emplacement et en demandant à l’athlète de réaliser une passe de la poitrine en direction de cibles placées à divers endroits, à diverses hauteurs et distances.
3. Effectuez une démonstration des passes qui rebondissent avant, sur et bien au-delà de la moitié du chemin jusqu’à la cible.
4. Laissez les athlètes expérimenter les passes à terre courtes et longues à des coéquipiers se trouvant à diverses distances.
5. Encouragez les jeux consistant à « frapper » ou simplement à « attraper », pour que les athlètes s’entraînent au maniement du ballon.
6. Encouragez les familles à jouer à des jeux de passes à la maison entre les entraînements.



Exercices de jeu de passes et d'attrapé

Pour les athlètes de niveau inférieur, présentant des handicaps ou ayant peur du ballon, commencer par utiliser les exercices suivants.

Mots-clés

Regarder — Passer par une porte ouverte
Marcher et pousser
Déterminer une cible
Se déplacer pour se positionner derrière le ballon
Se détendre et passer
Protéger

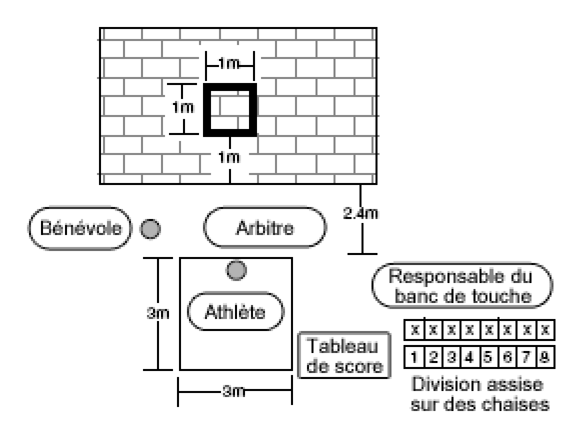
Passe ciblée (Compétition des techniques individuelles — mais peut également être utilisée comme exercice)

Dans l'épreuve de passe ciblée, l'athlète passe le ballon à une cible située à 2,4 mètres (7 pieds). Des points sont attribués à l'athlète en fonction de la précision de sa passe et de la réalisation d'un attrapé ou d'un arrêt.

Enseigner la passe ciblée

1. Prendre le ballon en plaçant correctement les mains (main dominante sur le dessus, l'autre sur le côté). L'entraîneur peut guider physiquement l'athlète, si nécessaire.
2. Pousser le ballon (comme dans un dribble) vers l'avant, en direction du mur. L'athlète effectue en fait une passe à terre en direction du mur. L'entraîneur attrape d'abord le ballon lorsqu'il a rebondi sur le mur.
3. Ajouter un pas pour donner plus de force à la passe pendant que l'athlète continue à effectuer des passes à terre en direction du mur. Garder les mains levées et les yeux sur le ballon. La paume de la main qui passe constituera une cible pour un attrapé.
4. Mettre en place la passe ciblée en ajoutant la cible sur le mur. Marcher et effectuer une passe poussée en direction de la cible (à l'intérieur du carré), pas à terre. Marcher et viser le carré. L'entraîneur attrape encore le ballon une fois qu'il a rebondi sur le mur.
5. Pour travailler sur l'attrapé, demander à l'athlète de se tourner dos au mur. Guider physiquement la position d'attrapé — la paume de la main qui passe est tournée vers l'entraîneur, les doigts vers le haut formant une cible. L'autre main se trouve sur le côté, les doigts pointés vers le côté. Seul le pouce est relevé. Attraper une passe à terre — Ressentir le ballon et le récupérer ou se détendre et passer.
6. Retourner au mur. L'athlète passe un ballon à la fois vers le mur en visant la cible. Encourager l'athlète à attraper le ballon au retour ou à l'arrêter contre son corps ou le sol.
7. Guider de moins en moins l'athlète.





Mots-clés

Marcher et viser le carré
Se détendre et passer

Récupération de ballon perdu

Répétitions : chaque athlète se positionne trois fois devant la ligne.

Objectif de l’exercice

Développer ses aptitudes de suivi visuel
Enseigne à « se déplacer vers le ballon »

Étapes

1. L’entraîneur sépare les athlètes en autant de groupes d’aptitudes égales qu’il y a d’entraîneurs ou d’assistants.
2. Les athlètes de chaque groupe se mettent en file les uns derrière les autres.
3. L’entraîneur ordonne au premier athlète de Déterminer une cible et de se préparer à se déplacer.
4. L’entraîneur fait rouler ou rebondir au sol le ballon sur la gauche ou la droite de l’athlète.
5. L’athlète se déplace pour se positionner derrière le ballon, l’attrape, le repasse à l’entraîneur et retourne à sa position.
6. L’exercice est répété de sorte que chaque athlète dispose de trois à cinq essais avant de se placer à la fin de la file.
7. Il s’agit de mettre l’accent sur le mouvement et le suivi.
8. Chaque athlète possède un objectif individuel consistant à récupérer plus de ballons que la fois précédente.





Mots-clés

Se déplacer pour se positionner derrière le ballon
Se déplacer pour récupérer le ballon
Déterminer une cible

Passer le ballon sous la pression (en empêchant l'adversaire d'approcher)

Les athlètes de niveau moyen à modéré — capables de se déplacer pour se positionner derrière le ballon et d'attraper et passer le ballon — sont à présent prêts pour cet exercice.

Répétitions : Trois séries de jeux de 1 à 2 minutes

Objectif

Développer son aptitude à réaliser des passes rapides pour éviter les interceptions
Enseigne aux joueurs à se déplacer afin de se démarquer pour une passe

Étapes

1. L'entraîneur sépare le groupe en paires.
2. Les partenaires se tiennent de chaque côté du couloir, face à face.
3. Le jeu de passes et la réception du ballon sont pratiqués en utilisant toutes les passes : de la poitrine, à terre à une main, par-dessus la tête à une main.
4. Un défenseur est ajouté à chaque groupe.
5. Le ballon est engagé avec un coéquipier contre le défenseur.
6. L'athlète en possession du ballon cherche la PORTE OUVERTE et passe le ballon à son coéquipier.
7. Si la passe n'est pas déviée ni interceptée, le défenseur se tourne et se déplace pour défendre contre l'athlète en possession du ballon.
8. Lorsque le défenseur réalise une interception ou dévie le ballon, il devient passeur.
9. Le joueur dont la passe est déviée ou interceptée devient défenseur.
10. L'exercice continue pendant 1 à 2 minutes.



Mots-clés

Chercher la porte ouverte
Déterminer une cible
Se déplacer pour se positionner derrière le ballon

Mini basket-ball : deux contre un (dans la zone arrière)

Il s’agit de mettre l’accent sur le jeu de passes et l’attrapé ainsi que sur les déplacements pour se démarquer. Le tir n’est pas mis en avant. Au fur et à mesure que le niveau d’aptitudes augmente, le défenseur peut essayer de marquer après une interception. L’attaque essaye de récupérer le ballon et de défendre. L’exercice se transforme en exercice de transition et technique.

Répétitions : Une série de deux ou trois possessions pour chaque équipe

Objectif

Développer ses aptitudes en jeu de jambes et en mouvements face à un défenseur
Enseigne à faire circuler le ballon pour remonter le terrain

Étapes

1. L’entraîneur sépare les athlètes par paires en équipes égales (chaque équipe de deux se compose d’un athlète de niveau supérieur et d’un athlète de niveau inférieur).
2. Deux attaquants et deux défenseurs se trouvent au niveau de la ligne de fond.
3. L’entraîneur se tient à proximité des joueurs et donne le ballon à l’attaque (équipe A).
4. L’objectif consiste pour l’attaque à emmener le ballon jusqu’à la ligne médiane sans qu’il ne soit intercepté ni perdu.
5. Un des deux autres athlètes (équipe B) devient défenseur — il se positionne entre les attaquants sur le terrain.
6. Alors que les joueurs font progresser le ballon, l’entraîneur suit le jeu en les guidant verbalement et physiquement, si nécessaire.
7. Dès que la défense intercepte le ballon, l’entraîneur crie le nom de l’athlète et ce dernier lui lance le ballon.
8. Compter le nombre de passes réussies.
9. Chaque équipe disposera de deux à trois possessions de ballon.
10. L’équipe qui totalise le plus grand nombre de passes réussies gagne.
11. La rotation est la suivante : défense/repos hors du terrain/attaque/défense/etc.



Mini basket-ball : deux contre deux (dans la zone arrière)

L'exercice ci-avant peut être plus stimulant s'il est organisé en deux contre deux dans la zone arrière. L'attaque est mise au défi de se déplacer de manière plus efficace pour se démarquer ainsi que pour faire progresser le ballon. Au fur et à mesure que le niveau d'aptitudes augmente, les défenseurs peuvent essayer de tirer après une interception. L'attaque essaye de récupérer le ballon et de défendre. L'exercice se transforme en exercice de transition et technique.

Étapes

1. Deux défenseurs se positionnent entre les attaquants au niveau de la ligne médiane.
2. L'exercice est mené à bien comme indiqué ci-avant.

Passe à un partenaire

Répétitions : Trois essais de 30 secondes chacun

Objectif

Développer son aptitude à effectuer des passes précises et rapides
Enseigne le travail d'équipe

Étapes

1. Séparer les athlètes en équipes de deux — en rassemblant les athlètes de niveau similaire.
2. Un athlète a un ballon et se positionne à une distance déterminée d'un partenaire.
3. Le premier athlète passe le ballon de la poitrine au partenaire.
4. Le second athlète s'approche pour attraper la passe et repasse immédiatement le ballon au partenaire.
5. Le premier athlète s'approche pour attraper la passe et effectue une passe à terre au partenaire.
6. Cet exercice se répète tant que les athlètes peuvent continuer les passes en alternant leur type (à terre, de la poitrine, par-dessus la tête, à un bras).

Passer au partenaire et sprinter

Répétitions : Trois essais de 30 secondes chacun

Objectif

Développer son aptitude à effectuer des passes précises et rapides
Enseigne aux athlètes à se dégager après une passe et à se rapprocher pour attraper une passe
Permet de développer une bonne technique de jeu de jambes pour effectuer des pas chassés vers et à distance du jeu



Enseigne le travail d'équipe

Étapes

1. Séparer les athlètes en équipes de deux — en rassemblant les athlètes de niveau similaire.
2. Un athlète a le ballon et se positionne à une distance déterminée d'un mur (2,7 à 3,6 m de préférence).
3. Le second athlète se positionne immédiatement derrière le premier.
4. Le premier athlète effectue une passe de la poitrine en direction du mur et effectue immédiatement un pas chassé vers la droite.
5. Le second athlète se rapproche pour attraper la passe et effectue immédiatement une passe en direction du mur, puis effectue un pas chassé vers la gauche.
6. Le premier athlète effectue un pas chassé vers l'arrière, en direction du centre pour attraper la passe, réalise une passe en direction du mur, puis effectue un pas chassé sur la gauche.
7. Cet exercice se répète tant que les athlètes peuvent poursuivre les passes en alternant les pas chassés à droite, puis à gauche après chaque passe.

Enseigner la passe à terre à deux mains

1. Tenir un ballon de basket avec les deux mains, au niveau de la poitrine, sous le menton.
2. Positionner les mains sur les côtés du ballon, les doigts qui pointent vers la cible, les pouces derrière le ballon.
3. Effectuer un pas en avant avec un pied en direction de la cible visée.
4. Étendre les coudes et pousser le ballon avec force vers un repère au sol à mi-chemin par rapport à la cible.
5. Relâcher le ballon en poussant d'un coup sec les mains vers l'avant de sorte que les paumes se trouvent vers l'extérieur et que les pouces pointent le sol.
6. Accompagner le mouvement en direction du repère. Suivre le ballon jusqu'à la cible.

Mots-clés

Marcher et pousser
Accompagnement

Conseils d'entraînement

Pour les athlètes de niveau inférieur, marquez un repère au sol situé à mi-chemin entre deux athlètes face-à-face. Demandez au passeur de viser le repère de sorte que la passe rebondisse à hauteur de la poitrine de l'autre athlète.





Enseigner la passe par-dessus la tête à deux mains

1. Tenir un ballon de basket à deux mains au-dessus de la tête.
2. Effectuer un pas vers l'avant, en direction de la cible.
3. Déplacer les avant-bras vers l'avant et passer le ballon en direction de la cible.
4. Relâcher le ballon en poussant les mains et les bras d'un coup sec vers l'avant.
5. Accompagner le mouvement avec les paumes tournées vers l'extérieur et les pouces pointés vers le bas.

Mots-clés

Marcher et pousser
Accompagnement

Conseils d'entraînement

Expliquez que cette passe est utilisée pour passer au-dessus d'un adversaire qui fait pression sur l'athlète. Laissez l'athlète s'entraîner à la passe par-dessus la tête contre un adversaire qui se tient les bras et les mains levés devant le passeur.

Enseigner la passe à une main

1. Tenir le ballon de basket en position de dribble, une main sur le dessus du ballon et l'autre sur le côté.
2. Prendre le ballon et le placer sur le côté du corps.
3. Reposer le coude de la main de passe à proximité de la hanche. La main de passe se trouve derrière le ballon.
4. Effectuer un pas vers l'avant, en direction de la cible.
5. Relâcher le ballon en poussant la main de passe d'un coup sec vers la cible.



Mots-clés

Marcher et pousser
Main derrière
Ouverture
Accompagnement

Conseils d'entraînement

Expliquez que cette passe est utilisée pour contourner un adversaire qui fait pression sur l'athlète. Le ballon est protégé avec le corps, légèrement détourné du défenseur, avec le bras opposé et le coude sorti. L'athlète cherche une ouverture, puis y effectue sa passe.
La passe peut être aérienne ou à terre.



Progression de la technique de l'attrapé

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer d'attraper un ballon de basket, quelle que soit la technique			
Attraper le ballon, quelle que soit la technique			
Attraper une passe à terre avec les bras et la poitrine			
Attraper une passe à terre avec les mains uniquement			
Attraper une passe de la poitrine avec les bras et la poitrine			
Attraper une passe de la poitrine avec les mains uniquement			
Essayer d'attraper une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant			
Attraper une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant			
Attraper une passe avec les mains uniquement en se déplaçant			



Attrapé

Alors qu'il est évident que l'attrapé fait partie de l'aptitude du jeu de passes (une passe n'est pas bonne si elle n'est pas attrapée !), voici quelques conseils pour le décomposer et l'enseigner.

Enseigner l'attrapé

Mots-clés

Se placer derrière le ballon
Déterminer une cible
Attraper l'œuf
Se détendre et passer le ballon

Conseils d'entraînement
Pour les athlètes de niveau inférieur, présentant des handicaps ou ayant peur du ballon, la progression suivante est recommandée :

Commencez en réalisant des passes à terre en direction de l'athlète sur une courte distance.
Un ballon plus léger peut également être utilisé.
Travaillez pour parvenir à ce que l'athlète déplace ses pieds de façon à se positionner derrière le ballon lancé. Le ballon peut être arrêté avec les bras et la poitrine. Progressez vers l'attrapé de ballon avec les mains uniquement. Attrapez ensuite une passe aérienne.
Certains athlètes, en raison de leur handicap, peuvent ne jamais être capables d'attraper une passe aérienne. S'ils souffrent d'un rétrécissement concentrique du champ visuel ou s'ils sont extrêmement petits, le lancer le plus adapté est une passe à terre ou une passe roulée.
Quelle que soit la hauteur de la passe, les mains du réceptionnaire se trouvent au niveau de la passe, les paumes vers l'avant.

Mots-clés

Voir le ballon
Effectuer des pas chassés




12

Progression de la technique de tir

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer de tirer avec un ballon de basket, quelle que soit la technique			
Toucher le panneau avec un tir à l'arrêt à une main			
Mettre un panier avec un tir à l'arrêt à une main			
Toucher le panneau lors d'un essai de tir en course			
Mettre un panier lors d'un essai de tir en course			
Toucher le panneau avec un tir en suspension			
Mettre un panier avec un tir en suspension			



Tir

Le tir est l’aptitude la plus importante au basket-ball. Pour gagner, il faut marquer des points. Toutes les autres aptitudes sont des outils qu’une équipe utilise pour récupérer le ballon et positionner ses joueurs afin qu’ils marquent. Si vos athlètes peuvent développer des aptitudes de tir précises et assurées, il sera très difficile de les arrêter sur le terrain !

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l’exercice/du test
La technique est correcte, mais l’athlète ne parvient pas encore à marquer.	Regarder les yeux de l’athlète pour s’assurer qu’il garde les yeux sur la cible quand il tire.	**Tir rapide** avec focalisation sur le « repérage » du panier avant de tirer
L’athlète baisse le ballon en fléchissant les genoux, ce qui rallonge le tir et facilite son blocage.	Rappeler à l’athlète de garder le ballon en position haute et de ne déplacer que les jambes pendant le mouvement de bas en haut du tir.	**Tir manqué**
Lorsque l’athlète saute à la fin du tir, il perd l’équilibre et rate le panier.	Faire travailler un athlète sur le saut et l’atterrissage au même emplacement au sol.	**Exercice de tir en suspension**
Le tir est trop court pour atteindre le panier.	S’assurer que l’athlète utilise ses jambes pour engager le tir et accompagne le mouvement.	Commencer avec un panier abaissé, puis le relever.
L’athlète est lent à tirer après avoir réceptionné une passe.	Entraîner l’athlète à adopter une position de tir (genoux fléchis) lorsqu’il réceptionne une passe et à se tourner immédiatement pour tirer.	**Tir rapide**

Conseils d’entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l’entraînement

1. Il est important que l’athlète puise de la puissance dans ses jambes pour le tir. La séquence de déplacement commence avec les genoux, suivis du coude, du poignet et des doigts. Il peut être nécessaire de guider physiquement l’athlète pour l’aider à se préparer pour le tir ainsi que pour l’exécuter. Un bon positionnement des mains sur le ballon est essentiel.
2. Les athlètes plus jeunes peuvent s’entraîner en effectuant des tirs en direction d’un partenaire, d’une cible sur le mur ou d’un panier abaissé. Effectuez une démonstration de tir en cloche en levant le coude de la main tireuse de sorte que le ballon soit plus susceptible de



rentrer dans le panier. Expliquez qu’il est préférable d’utiliser le panneau. Le panneau amortit le tir et autorise une plus grande marge d’erreur.

3. Effectuez une démonstration de tir en course, puis demandez aux athlètes de s’entraîner au mouvement sans ballon, face au panier, mais à distance de ce dernier. Entraînez les athlètes à prendre appel sur un pied et à atterrir sur deux pieds. Enseignez l’aptitude aux athlètes étape par étape en faisant semblant de tirer et d’atterrir.
4. Répétez la séquence avec un ballon avant de vraiment tirer en course en direction d’un panier. Le tir en course peut également être réalisé avec un appel à deux pieds.
5. Entraînez les athlètes au mouvement de tir sans saut et sans ballon. Ensuite, pratiquez le mouvement de tir avec un saut, mais sans le ballon de basket. Enfin, ajoutez et terminez le tir en suspension.
6. Utilisez un panier à hauteur ajustable muni d’un panneau pour aider les athlètes à prendre confiance en leur aptitude au tir. Rappelez à l’athlète de lever son coude pour effectuer un tir en cloche de façon à optimiser ses chances de mettre le panier.
7. Intégrez un mur imaginaire (en accrochant une couverture ou en plaçant un adversaire les mains levées) au-dessus duquel l’athlète doit sauter afin de voir le panier et de tirer. Entraînez les athlètes au saut en suspension près du panier, avec le panneau, en augmentant progressivement la distance et en utilisant l’anneau comme cible.



Exercices de tir

Utiliser les exercices suivants pour les athlètes jeunes, petits ou débutants.

Mots-clés

Flexion et extension

Accompagner le mouvement (col de cygne)

Tirer sur place — Tirer en direction du mur — Tirer en direction d’un partenaire

Répétitions : Trois séries de dix tirs, chacun sur place et vers le mur

Objectif de l’exercice : Maîtriser la technique consistant à utiliser l’ensemble du corps, des pieds à la tête, à chaque tir : commencer avec une position équilibrée, puis fléchir les genoux, effectuer un léger mouvement du haut vers le bas avec les épaules et le bras tireur. Enfin, laisser le ballon rouler sur le bout des doigts et accompagner avec la main tireuse.

Étapes

1. Se focaliser sur l’application de la bonne technique, pas sur le panier.
2. Placer le ballon en bonne position de tir dans les mains et relevé au niveau du visage.
3. Plier les jambes, puis les tendre en tirant le ballon au-dessus de la tête.
4. Tendre dans l’ordre : les genoux, le coude, le poignet et la main.
5. Accompagner le mouvement.
6. Effectuer dix tirs sur place, puis dix tirs vers le mur ou le partenaire.
7. Mettre l’accent sur l’utilisation de la bonne technique.

Enseigner un tir à l’arrêt à une main

1. Tenir le ballon en adoptant une bonne position de dribble.
2. Relever le ballon jusqu’à la position de tir. La main tireuse se trouve derrière, légèrement sous le ballon. La main non-tireuse se trouve sur le côté du ballon. Les pouces sont relevés, de part et d’autre du ballon.
3. Faire face au panier et regarder au-dessus du ballon, en se concentrant sur la cible.
4. Conserver la jambe du côté de la main tireuse légèrement en avant.
5. Fléchir les genoux, lever le coude et tendre le bras tireur vers le panier.
6. Relâcher le ballon en poussant d’un coup sec la main tireuse vers le bas, en faisant rouler le ballon sur le bout des doigts pour obtenir un effet coupé et aérien.
7. Pendant cet accompagnement, la main et le bras forment un col de cygne.













Mots-clés

Haut
Voir le panier au-dessus du ballon
Accompagner le mouvement (col de cygne)

Enseigner un tir en course à l'aide du panneau

1. Faire face à l'avant du panneau et se tenir à deux pas à droite de l'anneau pour un tireur droitier.
2. Relever le ballon au niveau de la poitrine en adoptant une position correcte de tir.
3. Viser la cible au-dessus du ballon. Se concentrer sur le coin supérieur droit du carré du panneau pour un droitier.
4. Effectuer un pas vers l'avant avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
5. Relever le genou du côté de la main tireuse lorsque le ballon est levé au niveau du front.
6. Étendre le corps vers le panier en prenant appel sur le pied gauche.
7. Tirer doucement le ballon en course contre le panneau du côté supérieur droit du carré.
8. Atterrir sur les deux pieds sous le panneau.

Mots-clés

Tirer doucement le ballon en course sur le panneau







Conseils d’entraînement

Pour les athlètes de niveau inférieur, un pas menant à un appel sur deux pieds permet une plus grande puissance et une meilleure maîtrise du corps. Marquez les coins supérieurs du carré du panier avec de l’adhésif rouge. Les athlètes gauchers s’approchent du panier du côté gauche. Ils commencent par se mettre en appui sur le pied gauche, puis sur le pied droit lorsqu’ils relèvent le genou gauche et le ballon pour se préparer à tirer. Une fois que les athlètes sont capables de réaliser le mouvement et le tir, entraînez-les à procéder à l’approche du tir en course en commençant par des dribbles en marchant, en courant et par la réception d’une passe.

Enseigner le tir en suspension

1. Tenir le ballon de basket en adoptant une position de mains correcte (main tireuse derrière, légèrement sous le ballon, main non-tireuse sur le côté du ballon pour le soutenir).
2. Faire face au panier et se concentrer sur ce dernier.
3. Fléchir légèrement les genoux.
4. Relever le ballon au-dessus du front (main tireuse sur le côté de la tête) en tendant les jambes et sauter tout droit en prenant appel sur les pieds.
5. Retirer la main non-tireuse du ballon lorsque ce dernier est tiré en direction du panier (le coude, le poignet et la main se tendent selon une séquence rythmique).
6. Atterrir au sol et suivre le ballon vers le panier.

Mots-clés

Flexion et extension
Viser le panier
Sauter — Tirer



Tirer dans un panier abaissé, puis dans un panier à hauteur classique

Les athlètes de niveau moyen à modéré — capables de se déplacer pour se positionner derrière le ballon et de l’attraper/le passer — sont à présent prêts pour cet exercice. Au fur et à mesure que les aptitudes s’améliorent, l’entraîneur accentue ses exigences :

L’entraîneur place le ballon de basket au sol pour l’athlète, qui le ramasse, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.
L’entraîneur réalise une passe à terre à l’athlète, qui fait un pas pour l’attraper, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.
L’entraîneur réalise une passe de la poitrine à l’athlète, qui fait un pas pour l’attraper, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.
L’entraîneur varie les passes en direction de l’athlète, qui fait un pas pour attraper le ballon, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.

Répétitions : Tous les athlètes sont en file et disposent de trois tirs. Faire la queue trois fois

Objectif

Améliorer la technique de tir au fur et à mesure des répétitions
Améliorer la rapidité du tir

Étapes

1. Positionner deux à quatre athlètes les uns derrière les autres sur le côté du panier.
2. Donner le ballon au premier tireur en s’assurant que la position des mains de l’athlète est correcte quand il le reçoit.
3. L’athlète élève le ballon jusqu’à son visage et tire.
4. Chaque athlète dispose de deux à trois tirs, puis se tourne et se dirige au bout de la file.
5. Pendant qu’il fait la queue, chaque athlète fait semblant de tenir un ballon dans les mains et imite le tireur.

Tir rapide

Pour les athlètes capables de tirer, utiliser les exercices suivants qui comportent davantage de mouvements. S’assurer que le tireur se tourne de façon à faire face au panier avant de tirer. Lorsqu’il se tourne, le ballon doit être élevé au niveau du visage en adoptant une position correcte de tir. Cet exercice peut être réalisé depuis n’importe quel emplacement. Par exemple, si l’athlète tire depuis un emplacement situé devant le panier, le passeur se trouve sur le côté. Le capteur de rebonds est toujours en dessous du panier. De plus, il n’est pas nécessaire que le capteur de rebonds soit un entraîneur. Pour un exercice d’équipe, demander aux athlètes d’effectuer une rotation pour occuper toutes les positions : tireur, capteur de rebonds, passeur et tireur, etc.

Étapes



1. Un athlète (le tireur) se trouve dans son champ de tir, sur le côté, à 1 ou 2 mètres du panier, face à ce dernier.
2. Un autre athlète (le passeur) se trouve au milieu de la ligne de lancer franc ou en haut de la zone restrictive.
3. L’entraîneur ou un autre athlète se trouve sous le panier, dos à ce dernier (le capteur de rebonds).
4. Le capteur de rebonds et le passeur possèdent chacun un ballon de basket.
5. Le passeur réalise une passe à terre au tireur.
6. Dès que le passeur passe son ballon de basket, le capteur de rebonds crie le nom du passeur et passe le ballon au passeur.
7. Le tireur tire et le capteur de rebonds prend le tir au rebond.
8. Le capteur de rebonds prend toujours le rebond. Seul le passeur réalise une passe au tireur. Le tireur continue à tirer pendant 30 à 45 secondes.
9. Une fois le temps alloué écoulé, les athlètes effectuent une rotation pour occuper la position suivante dans le triangle.
10. Compter combien de tirs ont été réalisés et enregistrer ce nombre pour chaque joueur.

Mots-clés

Voir le panier
Vers le bas et vers le haut
Accompagner le mouvement (col de cygne)
Marcher et pousser
Passer à la cible
Passe à terre

Tir en course à deux balles ou montée en puissance

Un athlète de niveau supérieur peut être le capteur de rebonds. Cette position de prise de rebonds nécessite de se concentrer sur le ballon, son mouvement, la reconnaissance du bloc vacant et le remplacement d’un ballon en se focalisant à présent sur un ballon tiré.

Répétitions : Chaque athlète dispose de deux à trois essais (en fonction de ses capacités et de son intérêt) de 30 secondes chacun

Objectif

Se positionner et prendre rapidement la position de tir
S’entraîner à tirer depuis son poste

Étapes

1. Deux ballons de basket sont placés au sol, un sur chaque bloc.
2. L’entraîneur ou un athlète de niveau supérieur prend le rebond sous le panier, dos à ce dernier.



3. Le tireur se tient à l’intérieur du couloir, se penche, ramasse un ballon, l’élève en position de tir, puis tire.
4. Après avoir tiré le ballon, le tireur traverse le couloir en courant, ramasse l’autre ballon, se tourne pour faire face au panier, élève le ballon en position de tir, puis tire.
5. Le capteur de rebonds suit et prend le rebond de chaque ballon de basket tiré et le remet en place sur le bloc vacant.
6. Poursuivre l’exercice : le tireur se déplace et tire d’un coté et de l’autre pendant 30 à 60 secondes.
7. Compter le nombre de tirs réalisés et les enregistrer pour comparer les progrès de chacun.

Mini basket-ball : tirer sous la pression

Il s’agit d’un exercice « équipe contre le défenseur ». La pression exercée varie en fonction des aptitudes de chaque athlète. Un entraîneur ou un bénévole est plus apte à exercer une pression qu’un autre athlète. De plus, l’entraîneur ne veut pas mettre en place un exercice allant contre ce qu’il enseigne. Par exemple, un coéquipier n’effectuerait jamais de passe pour ensuite défendre contre un autre coéquipier. Par ailleurs, l’entraîneur peut modifier les positions de tir au sol.

Répétitions : Trois rotations de 60 secondes pour chaque équipe de trois à quatre joueurs

Objectif

Développer son assurance lorsqu’il s’agit de tirer au-dessus d’un défenseur
Améliorer la rapidité du tir

Étapes

1. Deux ou trois athlètes de même niveau se trouvent au niveau de chaque panier.
2. Un athlète est le tireur qui se positionne dans le champ de tir, sur le côté, devant le panier.
3. D’autres athlètes se positionnent derrière le tireur.
4. L’entraîneur est un défenseur passif.
5. L’entraîneur lance l’exercice en effectuant une passe à terre au tireur.
6. Le tireur se déplace pour réceptionner le ballon, place la jambe du côté de la main tireuse sous ce dernier, puis élève le ballon en position de tir et tire au-dessus de la défense « mains levées » de l’entraîneur.
7. Le tireur suit le ballon pour prendre le rebond offensif et tirer, puis se place au bout de la file des athlètes.
8. L’entraîneur répète l’exercice avec chacun des athlètes, un à la fois.
9. Compter combien de paniers chaque équipe marque en 60 secondes. Répéter l’exercice en essayant d’améliorer le score des équipes.

Tir sur le dos

Répétitions : Deux essais de 30 secondes — ou chronométrer combien de temps est nécessaire pour marquer 5 paniers d’affilée

Objectif



Perfectionner la technique consistant à tirer la main derrière le ballon avec l’alignement correct coude/épaule

Travailler sur le relâchement du ballon au niveau du bout des doigts et sur l’accompagnement du mouvement

S’entraîner à attraper le ballon lorsqu’il revient et à s’aligner à nouveau pour tirer une deuxième fois

Étapes

1. L’athlète est allongé sur le dos, le ballon au-dessus de l’épaule, du côté de la main tireuse.
2. L’athlète tient le ballon avec la main tireuse derrière et l’index au centre.
3. S’assurer que le coude est aligné avec le ballon et l’épaule — sans dépasser sur le côté.
4. L’athlète tire le ballon droit en l’air, le coude complètement déployé et accompagne le mouvement.
5. Le ballon doit monter et revenir directement dans les mains de l’athlète de sorte qu’il puisse l’attraper et répéter le tir.

Exercice de tir les yeux fermés

Répétitions : Deux séries de 20 lancers francs en équipes de deux

Objectif

Enseigner la mémoire kinesthétique (physique) relative à la façon de tirer sans distraction visuelle

Développer une capacité à ignorer les distractions visuelles lors d’un tir

Étapes

1. Demander à un athlète d’être le tireur et à un second d’être le capteur de rebonds.
2. Le tireur se positionne au niveau de la ligne de lancer franc et visualise un lancer franc réussi, puis ferme les yeux.
3. Le tireur tire un panier les yeux fermés en essayant de conserver une bonne technique et d’accompagner le mouvement.
4. Le capteur de rebonds prend le rebond et raconte au tireur ce qui s’est passé, c’est-à-dire « Tu as tiré trop fort », « Il était trop à gauche », etc.
5. Cet exercice est répété 20 fois. Le capteur de rebonds comptabilise le nombre d’essais réussis.
6. À la fin des 20 tirs, les athlètes échangent leurs postes et répètent l’exercice.

Tirs en course avec un dribble

Répétitions : Deux exercices de 30 secondes par athlète ou jusqu’à ce qu’un athlète réussisse cinq tirs en course consécutifs



Objectif

Développer son aptitude à tirer près du panier
S’entraîner au jeu de jambes près du panier

Étapes

1. L’athlète commence en position équilibrée au niveau de la marque de mise en jeu médiane, du côté du couloir qui correspond au côté privilégié de l’athlète.
2. La jambe la plus forte (pied de pivot) doit se trouver en arrière et la jambe la plus faible en avant.
3. Dribbler avec la main la plus forte et effectuer un petit pas avec le pied le plus faible.
4. Élever le ballon environ à hauteur du genou pendant que la jambe la plus forte avance.
5. Sauter droit en l’air et tirer en course avec la main la plus forte en plaçant le ballon haut au-dessus du carré du panneau.
6. Atterrir de façon équilibrée et attraper le ballon lorsqu’il traverse le filet ou au rebond.
7. Répéter l’exercice avec le côté plus faible.

Tirer et se déplacer

Répétitions : Deux séries de tirs de 20 secondes depuis chacune des trois positions

Objectif

Développer son aptitude à attraper et à tirer le ballon dans un même mouvement avec un relâchement rapide

Étapes

1. Trois joueurs sont affectés à chaque groupe (ou deux joueurs et un entraîneur) avec un sifflet et un chronomètre.
2. Placer des marques au sol à 2,7 m (9 pieds), 4,5 m (15 pieds) et derrière la ligne des trois points (les cônes conviennent bien).
3. Un athlète (ou un entraîneur) possède un chronomètre et un sifflet, un deuxième est capteur de rebonds et un troisième est tireur.
4. L’exercice commence lorsque le chronométreur donne un coup de sifflet.
5. Le capteur de rebonds commence par passer (de la poitrine) le ballon au tireur qui se trouve déjà en position de tir au niveau de la marque des 2,7 m (9 pieds).
6. Le capteur de rebonds continue à passer les ballons au tireur au niveau de la marque des 2,7 m (9 pieds) jusqu’à ce que le chronométreur donne un coup de sifflet (au bout de 20 secondes).
7. Le tireur recule jusqu’à la marque des 4,5 m (15 pieds) et continue à tirer jusqu’au coup de sifflet suivant (au bout de 20 secondes à nouveau).
8. Enfin, le tireur se déplace derrière la ligne des trois points et continue à tirer jusqu’au coup de sifflet final (au bout de 20 secondes).



9. Le capteur de rebonds comptabilise le nombre de paniers réussis.
10. Les athlètes échangent leurs positions et répètent l'exercice.



Progression de la technique de défense

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Adopter une position correcte du corps : jambes fléchies, tête et mains levées et poids sur la pointe des pieds			
Maintenir une position correcte du corps tout en se déplaçant sur les côtés, vers l’avant et l’arrière			
Maintenir une position correcte du corps tout en se déplaçant en fonction des mouvements du ballon			
Maintenir une position correcte du corps tout en se déplaçant en fonction des mouvements l’adversaire et du ballon			



Défense

Enseigner la défense



Mots-clés

Voir le ballon
Tête et mains levées
Effectuer des pas chassés

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l’exercice/du test
L’athlète se trouve trop près d’un joueur qui réceptionne une passe, ce qui permet à ce dernier de pénétrer en dribble.	Former un triangle imaginaire entre l’athlète, le ballon et le défenseur en vous assurant que l’athlète voit le ballon et le joueur.	
Lorsqu’il défend pendant un tir, l’athlète commet une faute sur le tireur.	Rappeler à l’athlète de garder les bras tendus au-dessus de la tête, de ne pas passer par-dessus.	
L’attaquant en possession du ballon se déplace autour de l’athlète.	S’assurer que l’athlète déplace les pieds et effectue des pas chassés pour suivre le mouvement — d’un côté à l’autre et du haut vers le bas.	**« Ike Like Mike »**



Conseils des entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l’entraînement

1. Il est essentiel de se focaliser sur le ballon et d’être en mouvement car l’objectif de la défense consiste à empêcher l’attaque de marquer ou de limiter le nombre de paniers. Des tâches spécifiques permettent à un défenseur de savoir quoi faire et comment.
2. Travaillez sur les défenses homme à homme et de zone de sorte que les athlètes connaissent différentes stratégies à appliquer dans différentes situations.
3. L’enseignement du jeu de jambes et du placement des mains en défense permettra aux athlètes de se focaliser sur des aptitudes spécifiques.

Exercices de défense

Mouvements et positionnement défensifs

« Ike Like Mike »

1. Les athlètes se dispersent dans le gymnase, à une distance équivalente à au moins un bras les uns des autres. Tous les athlètes se déplacent de la même façon et dans la même direction que le leader. L'entraîneur peut également indiquer la direction du mouvement et énoncer des mots-clés pendant que les athlètes suivent le leader.
2. Le leader défend à présent un joueur en possession d'un ballon de basket. Tous les athlètes se déplacent de la même façon et dans la même direction que le leader.
3. L'objectif pour chaque athlète est de réaliser les exercices de jeu de jambes demandés, sans perdre l'équilibre, trois fois d'affilée.
4. Un exercice réalisé trois fois équivaut à un point. Le premier athlète à accumuler cinq points devient leader.

Mots-clés

Voir le ballon
Effectuer des pas chassés

Progression de la technique de prise de rebonds

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer d'attraper, quelle que soit la technique, un ballon de basket envoyé en l'air	◌	◌	◌
Attraper un ballon envoyé en l'air	◌	◌	◌
Essayer d'attraper, quelle que soit la technique, un ballon qui rebondit sur le panneau	◌	◌	◌
Suivre le ballon lorsqu'il est tiré en direction du panier	◌	◌	◌
Se tourner pour faire face au panier et adopter une position indiquant qu'il est prêt pour prendre le rebond	◌	◌	◌
Attraper le ballon, quelle que soit la technique, après qu'il a rebondi sur le panneau et une fois au sol	◌	◌	◌
Attraper le ballon avec les mains uniquement après qu'il a rebondi sur le panneau et une fois au sol	◌	◌	◌
Attraper le ballon en l'air avec les mains uniquement après qu'il a rebondi sur le panneau	◌	◌	◌
Se déplacer pour bloquer un adversaire avant de sauter pour prendre un rebond	◌	◌	◌
Participer aux exercices de prise de rebonds d'équipe	◌	◌	◌
	☐	☐	☐



Prise de rebonds

Enseigner la prise de rebonds

Mots-clés

Voir le ballon
Se déplacer pour récupérer le ballon

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l’exercice/du test
Les adversaires continuent à empêcher l’athlète de prendre le rebond.	Conseiller à l’athlète de localiser l’adversaire avant de se concentrer sur le ballon de sorte qu’il puisse se positionner entre l’adversaire et le panier.	**Blocage sur deux lignes**
L’athlète perd l’équilibre alors que des joueurs se déplacent autour de lui à proximité du panier.	S’assurer que l’athlète conserve les pieds suffisamment écartés pour garder l’équilibre et ne plus être sur la pointe des pieds.	**Sauts répétitifs**
L'athlète rencontre des difficultés à retenir une prise de rebonds.	S'assurer que l'athlète saisit le ballon à deux mains aussi fermement que possible.	**Sauter pour saisir un ballon**

Conseils d’entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l’entraînement

1. La prise de rebonds est l’aptitude de base la plus ambitieuse car elle fait appel au positionnement, au suivi du ballon, à l’anticipation, aux déplacements (saut), à l’attrapé et à l’équilibre.
2. Décomposez la prise de rebonds pour mettre en évidence ses composantes, dans le cadre de la progression de la technique, afin de les maîtriser les unes après les autres. De cette façon, l’athlète peut travailler à la prise de rebonds effective pendant un match.
3. Le déplacement vers le ballon est le concept concrétisé. Insistez sur ce concept dans tous les exercices et les matchs.
4. Être capable de sauter plus haut que les adversaires est très utile en prise de rebonds. Il s’agit de travailler sur le bond vertical et sur le saut pour attraper un ballon perdu.
5. La prise de rebonds est une aptitude utilisée en attaque et en défense. Par conséquent, cela vaut la peine de consacrer plus de temps à cette aptitude lors de l’entraînement.



6. Les clés de la prise de rebonds comprennent : la rapidité et la force pour le saut ; l’endurance de sorte que le saut n’épuise pas l’athlète ; la vision périphérique pour observer les personnes et les objets environnants ; et l’équilibre pour maintenir le contrôle pendant et après la prise de rebonds.



Exercices de prise de rebonds

Pour les athlètes de niveau inférieur, il s’agit de se concentrer sur le bon positionnement du corps et le déplacement vers le ballon sans la pression d’un adversaire. Les exercices suivants s’adaptent aux non-sauteurs et aux sauteurs débutants.

Saut

Si l’athlète n’est pas encore capable de sauter, guider physiquement et visuellement ses mouvements en le plaçant dans la position correcte et en lui faisant effectuer le mouvement de saut. Si l’athlète n’est pas encore capable de sauter, les entraîneurs peuvent se tenir à ses côtés pour lui montrer comment sauter en le dirigeant avec les bras en l’air. Au signal « Prêt », s’assurer que l’athlète se trouve dans une position équilibrée avec la tête au-dessus des pieds. Au signal « Fléchis », s’assurer que l’athlète maintient son équilibre en pliant les genoux. Au signal « Saute », montrer comment se grandir avec les genoux, les bras tendus en l’air comme pour prendre un rebond. Si la progression est lente, mettre l’accent sur les petites victoires à chaque phase de la progression de la technique du saut.

Répétitions : Deux séries de dix sauts chacune

Objectif de l’exercice

Développer des aptitudes de base en saut

Étapes

1. L’entraîneur effectue une démonstration. Les athlètes l’observent, puis reproduisent.
2. Se positionner avec les jambes fléchies, les coudes sur les côtés et les mains levées.
3. Fléchir les jambes et les tendre en propulsant le corps en l’air avec les bras au-dessus de la tête.



Mots-clés



Fléchir et sauter

Sauts répétitifs

Répétitions : Trois séries de dix sauts

Objectif

S’entraîner en maintenant l’équilibre entre les sauts
Travailler son endurance pour les essais répétés de prise de rebonds

Étapes

1. Positionner son corps correctement.
2. Fléchir et sauter.
3. Atterrir de manière contrôlée et équilibrée, tel un chat.
4. Procéder à neuf sauts supplémentaires d’affilée.

Mots-clés

Fléchir et sauter
Atterrir tel un chat

Sauter et saisir un ballon

Répétitions : Trois essais sur cinq

Objectif

Développer des aptitudes à atteindre et saisir le ballon
S’entraîner au contrôle et protéger le ballon lorsqu’il tombe avec un rebond

Étapes

1. Tenir un ballon en l’air et hors de portée de l’athlète. Si l’entraîneur n’est pas assez grand pour tenir le ballon hors de portée, un petit envoi peut être utilisé.
2. Ordonner à l’athlète de « prendre le rebond »
3. L’athlète saute, saisit le ballon et le place sous le menton avec les coudes sortis.

Mots-clés

Voir le ballon
Rebond





Prendre le rebond d'un ballon envoyé

L'exercice suivant convient à un athlète de niveau moyen capable de suivre et de se déplacer vers le ballon. Comme pour les autres exercices, l'entraînement commence après une démonstration.

Répétitions : Selon la formation choisie, chaque athlète se trouvera dans chaque position au moins deux fois

Objectif

Progression des aptitudes nécessaires pour la prise de rebonds, depuis le saut jusqu'au blocage d'un adversaire.
La simulation de match permet de replacer les aptitudes dans un contexte de compétition

Étapes

1. Ordonner à l'athlète de « prendre le rebond »
   - Envoyer un ballon en l'air.
   - L'athlète effectue un pas, se déplace vers le ballon et le tire vers sa poitrine avec les coudes sortis.
   - Prendre le rebond au moins trois fois sur cinq.
2. Deux à trois athlètes se tiennent à présent en file indienne devant le panier, face à ce dernier.
   - L'entraîneur se tient sous le panier, dos à ce dernier.
   - Il envoie le ballon vers l'arrière et vers le haut pour qu'il prenne un rebond sur le panneau.
   - Chaque athlète dispose initialement de trois essais pour prendre le rebond avant de se positionner à la fin de la file.
3. Comme pour l'exercice précédent, ajouter un pivot à l'extérieur et une passe de côté à un coéquipier qui attend son tour.
   - Après la passe de côté, faire tourner les athlètes — de capteur de rebonds à pivot et de pivot à la fin de la file.
4. Ajouter un entraîneur-défenseur qui exerce une pression pour la prise de rebonds et la sortie de balle après rebond.
   - L'athlète est bloqué en position (blocage) avec l'entraîneur-défenseur derrière lui.
   - L'athlète doit passer ou dribbler et faire sortir le ballon après un rebond tout en défendant, comme lors d'un match.

Blocage sur deux lignes

Répétitions : Chaque athlète se trouve dans chaque position au moins trois fois

Objectif



Simuler une prise de rebonds lors d’un match dans une foule de joueurs
Insister sur le blocage des adversaires lors du mouvement de prise de rebonds

Étapes

1. L’entraîneur ou le tireur est en possession du ballon au niveau de la ligne médiane ou de lancer franc.
2. Deux athlètes se positionnent d’un côté du couloir, au niveau de la seconde marque. Deux athlètes supplémentaires se tiennent au niveau de la même marque, mais plus à distance du couloir.
3. Les athlètes situés au niveau des deux emplacements les plus proches du panier sont les défenseurs. Ils prennent une position défensive correcte. Les athlètes situés plus à distance du couloir sont les attaquants.
4. Le tireur tire. Les défenseurs donnent le signal TIR, se tournent, se déplacent pour bloquer ou contrer l’attaque, dont le tireur. Les défenseurs pivotent vers l’arrière en plaçant leurs fesses à côté des cuisses des adversaires, les coudes sortis, les mains levées. Ils se déplacent ensuite pour prendre le rebond en fonction de l’endroit où le ballon retombe de l’anneau ou du panneau.
5. Alterner les positions des athlètes.
6. Au fur et à mesure que les aptitudes des athlètes s’améliorent, augmenter la vitesse de l’exercice en se déplaçant rapidement de l’attaque à la défense.

Mini basket-ball : prise de rebonds

Il s’agit d’un exercice excellent pour encourager les joueurs à développer leur assurance. Il fait également appel à toutes les aptitudes nécessaires pour une situation de match, mais sans équipe complète. Les athlètes peuvent apprendre à se déplacer de manière efficace jusqu’au ballon sous la pression avec cet exercice.

Répétitions : S’entraîner chaque jour pendant 3 à 5 minutes

Objectif

Confronter les athlètes à une situation de compétition pour une prise de rebonds
Développer un temps de réaction rapide

Étapes

1. L’entraîneur sépare les joueurs en groupes de trois ou quatre athlètes de niveau similaire par panier.
2. Deux ou trois athlètes (capteurs de rebond) se tiennent devant le panier.
3. Un tireur se tient dans le champ de tir, devant la ligne de lancer franc.
4. Une fois le ballon tiré, chaque capteur de rebonds se déplace vers le ballon.
5. Lors du rebond, l’athlète qui intercepte le ballon crie « Ballon » et le passe à l’entraîneur qui crie « Sortie ».



6. Le match continue jusqu'à ce qu'un des capteurs de rebond prenne deux à trois rebonds. Ce joueur est le tireur suivant.
7. L'ancien tireur devient capteur de rebonds.
8. Le match se poursuit pendant 2 à 3 minutes.



Progression de la technique de jeu de jambes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Courir en avant, puis en arrière	○	○	○
Effectuer des pas chassés à droite, puis à gauche (placer un pied sur le côté, puis le remplacer par l'autre pied)	○	○	○
Sautiller sur un pied, puis sur l'autre	○	○	○
Faire un petit bond (marcher puis sautiller sur ce pied, marcher avec l'autre pied, puis sautiller sur ce pied)	○	○	○
Couper (courir en diagonale sur trois pas, poser et prendre appel sur le pied extérieur pour changer de direction, tourner les hanches pour faire face à la direction désirée et courir sur trois pas dans cette direction)	○	○	○
S'arrêter (réaliser un arrêt sur deux pas, puis un arrêt simultané au coup de sifflet)	○	○	○
Pivoter (placer le poids sur la pointe d'un pied fixe. L'autre pied est avancé alors que le corps tourne autour du point de pivot)	○	○	○
	☐	☐	☐



Jeu de jambes

Le jeu de jambes est un élément essentiel des mouvements offensifs et défensifs sur le terrain. La capacité à se déplacer, à changer de direction ou à s’arrêter rapidement est critique pour réussir sur le terrain de basket-ball. Alors que le jeu de jambes spécifique au basket-ball est décrit dans plusieurs exercices, cette section indique certains des exercices de base également utiles.

Enseigner le jeu de jambes

Mots-clés

La tête haute
Coudes pliés et mains levées (joueur prêt)
Courir sur les pointes de pieds
Ralentir pour s’arrêter
Pivoter
Effectuer des pas chassés

Activités de jeu de jambes et d’agilité

Avant de procéder à l’activité, faire la démonstration de la technique. Tous les athlètes appliquent ensuite la technique à leur place. Lorsque les athlètes réalisent l’arrêt en deux pas ou l’arrêt simultané, ils doivent s’arrêter en deux pas tout au plus ou un pas avant un arrêt simultané au coup de sifflet. Un match peut être joué sous la forme « lumière rouge, lumière verte ».

1. Placer l’équipe en file au niveau de la ligne de fond en rangées égales de quatre athlètes.
2. L’entraîneur commence avec la première rangée.
3. Les athlètes réalisent une des deux activités de jeu de jambes ci-avant en parcourant le terrain, en s’arrêtant au niveau de la ligne de lancer franc, de la ligne médiane, de la ligne de lancer franc opposée et de la ligne de fond opposée.
4. Dès que les athlètes passent la ligne de lancer franc la plus proche, l’entraîneur demande à la rangée suivante de commencer.
5. Les entraîneurs réalisent les activités de jeu de jambes aux côtés des athlètes en les guidant verbalement et physiquement, si nécessaire.
6. Une fois au niveau de la ligne de fond opposée, les entraîneurs aident à mettre en file les rangées pour recommencer la même activité de jeu de jambes.





Conseils d’entraînement

- Particulièrement adapté à l’échauffement
- Une fois les aptitudes de maniement du ballon apprises, effectuez une série d’exercices de jeu de jambes en dribblant



Exercices de basket-ball supplémentaires

Pivoter et se dégager du défenseur

1. Séparer les joueurs par groupes de deux athlètes d'aptitudes égales.
2. L'entraîneur tend le ballon à l'attaquant et commence à compter les secondes à voix haute.
3. Le défenseur se positionne à proximité de l'attaquant, exerce une pression et essaye de taper le ballon pour l'intercepter.
4. L'attaquant pivote et fait circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.

L'objectif pour l'attaquant consiste à conserver le ballon à distance des défenseurs pendant 5 secondes. L'exercice peut être corsé en ajoutant un coéquipier à l'attaquant.

Le coéquipier fait des allées et venues pendant que le passeur pivote et fait circuler le ballon. Après 3 secondes, lorsque l'entraîneur donne le signal « Passe », l'athlète effectue une passe à son coéquipier. L'attaquant apprend à rester calme, à garder la tête levée, à pivoter, à faire circuler le ballon et à le passer à son coéquipier.

Se dégager d'une prise à deux

Une prise à deux est susceptible d'avoir lieu pendant un match de basket-ball. Cet exercice enseigne la prise à deux et permet de s'entraîner à s'en dégager. L'attaquant apprend à rester calme, à garder la tête levée, à pivoter et à faire circuler le ballon. La défense apprend à faire pression et à se déplacer vers le ballon sans commettre de faute.

1. Séparer les joueurs en groupes de trois athlètes d'aptitudes égales.
2. Deux défenseurs se positionnent face à l'attaquant. Ils feront pression et essaieront de saisir le ballon ou de le taper pour l'intercepter. Fermer la porte : s'approcher de l'attaquant et se tenir près de l'autre défenseur.
3. L'entraîneur tend le ballon à l'attaquant et commence à compter les secondes à voix haute.
4. L'attaquant pivote, s'éloigne des défenseurs et fait circuler le ballon d'un bout à l'autre du terrain. Se déplacer vers l'ouverture : se déplacer vers un espace démarqué, à distance des défenseurs. L'objectif consiste à contrôler le ballon pendant 5 secondes sans le perdre.

Mots-clés

Fermer la porte
Trouver l'ouverture
Pivoter
Garder le ballon en mouvement

Passes en cercle

Une équipe peut jouer contre l'autre, mais aux extrémités opposées. Une équipe de niveau inférieur peut passer le ballon à l'intérieur et à l'extérieur du cercle dans une direction particulière. L'entraîneur



compte le nombre de passes réalisées en 60 secondes. Cette activité est amusante et peut être réalisée plus rapidement au fur et à mesure que les aptitudes s'améliorent. Elle permet de réaliser des passes en mouvement, ce qui est plus représentatif du jeu lors d'un match.

1. L'entraîneur sépare le groupe en équipes de quatre, de cinq ou de six athlètes.
2. Chaque équipe se positionne autour d'un des cercles.
3. Un joueur de chaque équipe se place au milieu du cercle.
4. Un joueur à l'extérieur du cercle prend le ballon en mains. Le ballon est passé au joueur situé au milieu. Le passeur suit la passe et se déplace au milieu.
5. Le joueur du milieu réalise une passe à un coéquipier à l'extérieur du cercle, suit sa passe et prend la place de ce joueur.
6. Les passes en cercle et les déplacements se poursuivent jusqu'à atteindre un nombre de passes donné (25) ou un temps donné (60 secondes).
7. Si le contrôle du ballon est perdu ou si ce dernier sort en touche, l'exercice commence toujours avec un joueur situé à l'extérieur du cercle.

Mots-clés

Faire face à son coéquipier avant de passer

« Les mains levées » — Déterminer une cible

Suivre sa passe

Exercice de passes aux quatre coins du terrain

Il s'agit d'une bonne activité d'équipe dans laquelle tous les joueurs travaillent ensemble. Dans un premier temps, un seul ballon est utilisé. Au fur et à mesure que les athlètes apprennent l'aptitude, l'entraîneur peut accentuer la difficulté. Par exemple : ajouter une passe de retour. Passer le ballon, le suivre, réaliser une passe de retour, suivre à nouveau, repasser et se positionner à la fin de la file de joueurs. Le ballon et les athlètes doivent changer de direction lorsque l'entraîneur donne le signal « Contraire ». Ajouter un second ballon à l'activité. Il doit commencer au coin opposé à l'autre ballon. Ajouter le signal « Contraire » à l'activité à deux ballons de basket.

1. Dans la version simplifiée de l'exercice, l'équipe se met en file aux quatre coins du demi-terrain. Au moins deux athlètes doivent se trouver à chaque coin.
2. Un des athlètes commence avec un ballon. Le ballon est passé en sens anti-horaire autour du carré. Préciser s'il faut effectuer des passes à terre ou des passes de la poitrine.
3. Le membre de l'équipe passe le ballon, suit la passe et se dirige à la fin de la file de joueurs de ce coin.
4. Le joueur qui vient de réceptionner la passe pivote sur sa droite, passe le ballon au premier joueur de ce coin, suit la passe et se positionne à la fin de la file de joueurs. Le ballon continue à être passé autour du carré, suivi par les athlètes.

Mots-clés

Voir le ballon

Les mains levées

Déterminer une cible

Se déplacer pour rejoindre sa passe/Suivre sa passe

Se tourner et faire face à son coéquipier avant de passer

Jeu du dribble, du tir, de la prise de rebonds et de la passe



1. Il s'agit d'un jeu de transition destiné aux athlètes de niveau inférieur.
2. L'entraîneur sépare le groupe en deux équipes d'aptitudes égales (équipes A et B).
3. Chaque équipe se met en file le long d'une des lignes de touche opposées et porte des dossards de couleur similaire.
4. Chaque équipe possède un ballon de basket d'une couleur différente. Un athlète ne peut utiliser que le ballon de basket de son équipe.
5. Les entraîneurs se trouvent à chaque extrémité pour arbitrer.
6. Les entraîneurs commencent avec le ballon de basket respectif de chaque équipe aux extrémités opposées du terrain.
7. Au même moment, les entraîneurs tendent les ballons au premier athlète de chaque équipe.
8. Cet athlète dribble sur toute la longueur du terrain, tire une fois vers le panier (de préférence en course), prend son rebond, passe le ballon au coéquipier suivant le plus proche à cette extrémité du terrain et se place à la fin de cette file, à proximité de la moitié du terrain.
9. Cet athlète dribble à présent sur toute la longueur du terrain, tire une fois vers le panier (de préférence en course), prend son rebond, passe le ballon au coéquipier suivant le plus proche à cette extrémité du terrain et se place à la fin de cette file, à proximité de la moitié du terrain.
10. Le jeu comprend quatre quarts-temps intermédiaires de 6 à 8 minutes.
11. Les scores sont annoncés à la fin de chaque quart-temps par le marqueur.
12. Un total intermédiaire des paniers marqués est enregistré pour chaque équipe.
13. À la mi-temps, les équipes changent de lignes de touche. Le score est annoncé et le jeu reprend.
14. À la fin du jeu, les équipes se font l'accolade. Le score final est annoncé. Les équipes se mettent en file pour serrer la main aux adversaires. Les équipes effectuent leur cri de guerre.

Les entraîneurs assistants peuvent prendre note des meilleurs dribbleurs, passeurs, capteurs de rebonds et tireurs. Encourager et appliquer des aptitudes correctes. De plus, il s'agit d'un jeu auquel les parents, les frères/sœurs et les bénévoles peuvent se joindre. Les athlètes autres que Special Olympics ou les personnes expérimentées en basket-ball doivent se soumettre à une condition : ne tirer que depuis l'extérieur du couloir.

Exercice de tir en course à double poste sur terrain complet

Il s'agit d'un exercice continu de 2 à 3 minutes. Il se concentre sur : les passes et les réceptions en mouvement ; le tir en course contrôlé ou après arrêt simultané ; et le conditionnement. Changer les postes toutes les 60 secondes. Comptabiliser les paniers marqués à chaque extrémité. Effectuer cet exercice périodiquement. L'équipe est confrontée à un objectif qui consiste à parvenir au meilleur score d'équipe personnel.

1. Quatre « postes » se positionnent aux coins où les lignes de lancer franc rencontrent les lignes du couloir.
2. La moitié de l'équipe se met en file sous un panier, l'autre moitié sous le panier opposé.
3. Un mouvement anti-horaire permettra de mettre l'accent sur les tirs en course de la main droite.
4. Le premier joueur sous chaque panier commence en passant (ou en laissant) le ballon au poste situé en avant.
5. Après la passe, chacun continue à longer cette ligne de touche et réceptionne une passe de retour du poste.
6. L'athlète dribble jusqu'à la moitié du terrain, passe le ballon au poste suivant et continue à longer la ligne de touche.



7. Une fois que l'athlète atteint le ligne de lancer franc prolongée, il coupe vers le panier.
8. Le poste passe le ballon à terre juste devant l'athlète de sorte que celui-ci puisse tirer en course sans dribbler.
9. Le premier joueur sous le panier prend le rebond et passe le ballon au poste situé de l'autre côté en continuant à remonter le terrain.

Mots-clés

Saisir le ballon

Se déplacer de façon maîtrisée

Les mains levées

Déterminer une cible

Tirer en course en douceur

Se déplacer vers le ballon

L'exercice continue pendant 2 à 3 minutes. Un second ballon peut être engagé après que le coéquipier en position n°3 est en possession du premier ballon. Les entraîneurs doivent se trouver à chacune des positions pour guider les athlètes. Comptabiliser les paniers marqués à chaque extrémité. Effectuer cet exercice périodiquement. L'équipe est confrontée à un objectif qui consiste à parvenir au meilleur score d'équipe personnel.

1. L'équipe est en une seule file sous un des paniers.
2. Les positions 2-3-4-5 se trouvent sur les traits de mise en jeu, face à face.
3. Chaque joueur prend chacune de ces positions sur le terrain.
4. Le n°1 effectue une passe au n°2 qui s'est déplacé en direction du ballon. Le n°1 suit le ballon pour prendre la position initiale du n°2.
5. Le n°2 réceptionne le ballon, pivote et fait face au terrain et au n°3.
6. Lorsque le n°2 s'engage sur le terrain, le n°3 coupe en direction du ballon.
7. Le n°2 effectue une passe au n°3 et suit le ballon pour prendre la position initiale du n°3.
8. Le n°3 réceptionne le ballon, pivote et fait face au terrain et au n°4.
9. Lorsque le n°3 s'engage sur le terrain, le n°4 coupe en direction du ballon.
10. Le n°3 effectue une passe au n°4 et suit le ballon pour prendre la position initiale du n°4.
11. Le n°4 réceptionne le ballon, pivote et fait face au terrain et au n°5.
12. Lorsque le n°4 s'engage sur le terrain, le n°5 coupe en direction du panier.
13. Le n°4 effectue une passe longue au n°5 et prend la position initiale du n°5.
14. Le n°5 saisit le ballon, puis dribble pour effectuer un tir en course.
15. Le n°5 prend le rebond et dribble vers l'extérieur du terrain, jusqu'à la ligne située sous le panier opposé.

Mots-clés

Voir le ballon

Les mains levées

Déterminer une cible

Se déplacer pour intercepter la passe

Saisir le ballon

Se tourner et faire face



Comprendre le jeu

Ne pensez pas que les joueurs d'aptitudes moindres connaîtront même le but basique du jeu. De tels joueurs peuvent avoir des difficultés avec des concepts simples tels que la différence entre les coéquipiers et les adversaires.

Le basket-ball est un jeu où les joueurs essayent de lancer un ballon rond gonflé dans un but surélevé en forme de panier. Ce sport est pratiqué sur un terrain par deux équipes de cinq ou trois joueurs. Les points sont marqués en tirant le ballon dans un cerceau métallique fixé en hauteur et un filet situés du côté de l'adversaire sur le terrain. Le gros ballon rond utilisé dans ce jeu est également appelé ballon de basket.

Histoire

Les débuts du basket-ball

Le basket-ball sort de l'ordinaire car, au lieu de provenir d'un autre sport, il a été inventé par un homme. En 1891, le Dr James Naismith, ministre canadien, professeur d'un collège de l'UCJG de Springfield, dans le Massachusetts, cherchait un sport d'intérieur énergique permettant d'occuper les jeunes gens pendant les long hivers de la Nouvelle Angleterre. Selon la légende, après avoir rejeté d'autres idées jugées trop violentes ou peu adaptées à des gymnases fermés, il a rédigé les règles de base et a clouté un panier à pêches sur le mur du gymnase. Le premier match officiel a été joué au gymnase de l'UCJG le 20 janvier 1892. Le « basket-ball », nom suggéré par un de ses étudiants, a rencontré un franc succès dès ses débuts et, ses premiers adeptes ayant été envoyés vers divers UCJG des États-Unis, le jeu a rapidement été joué dans tout le pays.

Il est intéressant de souligner que, alors que l'UCJG était à l'origine du développement et de la propagation du jeu, en l'espace d'une décennie, elle s'opposait au nouveau sport, jugé violent et des foules de voyous ont commencé à porter atteinte à la mission première de l'UCJG. D'autres clubs sportifs amateurs, clubs professionnels et collégiaux ont rapidement comblé ce vide. Au cours des années avant la Première Guerre mondiale, l'Amateur Athletic Union et l'Intercollegiate Athletic Association (précurseur de la **NCAA**) ont rivalisé pour le contrôle des règles du jeu.

Le basket-ball était à l'origine joué avec un ballon de football. Les premiers ballons conçus spécialement pour le basket-ball étaient marrons. Ce n'est qu'à la fin des années 1950 que Tony Hinkle, qui cherchait un ballon plus visible pour les joueurs et les spectateurs, a introduit le ballon orange à présent d'usage courant.

Règles et réglementations

L'objectif du jeu consiste à l'emporter sur un adversaire en lançant le ballon dans le panier de l'adversaire, par-dessus, en empêchant les adversaires de faire de même. Une telle tentative de panier est appelée tir. Deux points sont marqués pour un tir réussi, trois points pour un tir longue distance réussi (à 6,25 mètres du panier) et un point pour chaque lancer franc réussi.

Jouer un match

Le ballon peut progresser vers le panier grâce à des tirs, des passes, des lancers, des frappes ou en étant roulé ou dribblé. *Le jeu de passes* est le fait de lancer le ballon d'un joueur à un autre. *Les dribbles* sont le fait de courir en faisant rebondir le ballon en permanence. Le ballon ne peut pas être tiré au pied, ni frappé avec le poing et doit rester dans le terrain de jeu.

Le fait de courir avec le ballon sans le faire rebondir, appelé *marcher*, est interdit. *Double dribble*, fait de dribbler avec deux mains ou de commencer un second dribble après avoir attrapé le ballon et dribblé une première fois, est également interdit. La main d'un joueur ne peut pas dépasser la verticale lorsqu'il dribble de sorte que sa main soit quasiment sous le ballon. Cette position est appelée *porter* le ballon. À des niveaux supérieurs de basket-ball, des limites temporelles sont imposées pour : la progression du ballon après mi-parcours, le temps passé dans la zone restrictive



(également connue sous le nom « zone réservée ») et les essais de tir. Les règles sont généralement plus strictes en NBA. Contrairement à la croyance populaire, le nombre de pas qu'un joueur peut effectuer entre des rebonds lorsqu'il dribble n'est pas limité.

Le fait d'intervenir sur le ballon alors qu'il se trouve dans sa phase descendante vers un panier ou alors qu'il rebondit sur le panier s'appelle *intervention sur le ballon.* Il s'agit d'une violation. L'intervention sur le ballon est un des appels les plus compliqués du basket-ball. Elle est considérablement différente en basket-ball international.

Fautes
Une tentative consistant à désavantager de façon non réglementaire un adversaire par contact physique est interdite et s'appelle une faute. Ces fautes sont le plus souvent commises par des joueurs défensifs. Cependant, elles peuvent être commises par des joueurs offensifs également. Les joueurs victimes d'une faute récupèrent le ballon pour une remise en jeu ou bénéficient d'un ou plusieurs lancer(s) franc(s) si la faute a lieu alors qu'ils se préparaient à tirer, selon si le tir était réussi. Un point est accordé pour un lancer franc réussi, tiré depuis une ligne à 4,5 mètres (15 pieds) du panier.

Si une équipe dépasse un nombre limite de fautes par équipe, prédéterminé dans une période donnée (quatre pour des matchs internationaux et de NBA), l'équipe adverse bénéficie de lancers francs pour chaque nouvelle faute commise au cours de la période en question. Les fautes offensives et les doubles fautes sont comptabilisées comme des fautes d'équipe lors des matchs internationaux, mais pas en NBA.

Un joueur ou un entraîneur faisant preuve de peu de sportivité, par exemple en rentrant en conflit avec un premier arbitre ou en se battant avec un autre joueur, peut se voir sanctionné d'une faute technique. Un joueur ou un entraîneur comptabilisant deux fautes techniques est disqualifié du match et invité à quitter le terrain. Les fautes flagrantes avec contact excessif ou qui ne constituent pas une tentative de jeu du ballon sont appelées fautes anti-sportives (ou fautes flagrantes en NBA) et encourent une pénalité plus sévère. Dans certains cas rares, une faute disqualifiante entraînera l'obligation pour le joueur de quitter le stade.

Si un joueur commet cinq fautes (notamment des fautes techniques) en un match (six dans certaines ligues professionnelles, notamment la NBA), il n'est pas autorisé à participer au reste du match et décrit comme un « joueur fautif ». Si aucun remplaçant n'est disponible, l'équipe doit déclarer forfait pour le match. Certaines ligues, notamment la NBA, permettent aux joueurs disqualifiés de réintégrer le match au prix d'une faute technique pour l'équipe.

Joueurs
Une équipe comprend cinq joueurs et jusqu'à sept remplaçants. Néanmoins, dans les séries où trois matchs ou moins ont lieu, seuls cinq remplaçants sont autorisés. N'importe quel nombre de remplacements de joueurs est autorisé pendant le match, même si les remplaçants peuvent seulement intégrer le match pendant un arrêt de jeu.

En général, les joueurs portent un short, un maillot sans manche ainsi que des chaussures de sport montantes qui fournissent un soutien supplémentaire aux chevilles. Les joueuses portaient un maillot et une jupe par le passé, mais la plupart des joueuses portent à présent des uniformes identiques à ceux des hommes.

Entraînement et techniques courants

Positions
Pendant les cinq premières décennies de l'évolution du basket-ball, un joueur occupait une position sur trois, comme suit : deux arrière, deux ailiers et un pivot. Depuis les années 1980, des positions plus spécifiques ont évolué, comme suit :

1. Meneur
2. Arrière
3. Ailier

4. Ailier fort
5. Pivot

À certaines occasions, les équipes choisiront d'avoir recours à une *attaque à trois arrière* en remplaçant un des ailiers ou le pivot par un troisième arrière.



Rôle de l'arbitre

Arbitres
Un premier arbitre et un ou deux arbitre(s)-adjoint(s), appelés *arbitres*, contrôlent le match. Sur la table de marque, il y a *des arbitres de table* responsables de la gestion du match. Les arbitres de table comprennent : le *marqueur* qui assure le suivi du score, des temps morts et des fautes pour chaque joueur, le chronométreur qui contrôle le tableau d'affichage et le **responsable du** chronomètre des trente secondes.

Les premiers arbitres et les arbitres-adjoints portent en général un maillot rayé noir et blanc et un pantalon noir. Ces arbitres sont responsables de l'ensemble de la gestion du match afin de s'assurer que les équipes se rencontrent dans un environnement cohérent, honnête et juste.



Le terrain de basket-ball

Le gymnase ou l’aire de jeu (terrain) doit être bien défini(e) pour encourager la mise en place d’une activité organisée. L’entraîneur disposera ainsi de davantage de temps à consacrer aux activités et perdra moins de temps en mesures disciplinaires. La zone située autour du terrain ne doit comporter aucun danger physique susceptible de blesser un athlète ou de détériorer les installations ou le matériel.

Un terrain de basket-ball comprend une surface rigide, plane, souvent en bois et deux paniers avec panneaux. Le basket-ball peut être joué dans un gymnase, sur une aire de jeu ou une allée de garage. De plus, les dimensions du terrain peuvent être modifiées pour s’adapter au nombre d’athlètes et à leurs capacités.

Un panier comprend un filet en nylon accroché à un anneau métallique fixé sur un panneau. Le panneau est en général rectangulaire et en Plexiglas. Un carré y est peint au-dessus de la zone où l’anneau est fixé. La hauteur réglementaire de l’anneau par rapport à la surface de jeu est de 3,05 mètres (10 pieds). Cependant, à des fins d’enseignement, les entraîneurs peuvent utiliser un matériel ajustable (panneau à mât) qui peut être abaissé et réglé en fonction des capacités de l’athlète.

Conseils d’entraînement

Discutez des limites d’un terrain de basket-ball. Lors d’un entraînement dans un gymnase ou un terrain en extérieur, indiquer aux athlètes le marquage du terrain et leur montrer comment mesurer les limites si elles ne sont pas déjà marquées. Aidez les athlètes à marquer les limites du terrain.

Faites le tour du terrain et discutez de ce qui doit être retiré ou réparé. Expliquez l’importance de rendre l’aire de jeu sûre et de la préparer au jeu de sorte que, lorsque les athlètes joueront à la maison ou à l’école, ils sachent comment jouer en toute sécurité.

Modifications et adaptations

Dans la compétition, il est important que les règles ne soient pas changées pour s'adapter aux besoins particuliers des athlètes. Cependant, les entraîneurs peuvent modifier les exercices d’entraînement pour les adapter aux besoins de communication, cognitifs ou physiques spécifiques d’un athlète. Cela peut aider l’athlète à maîtriser les techniques du basket-ball.

Pour de plus amples informations sur divers handicaps et des suggestions de modifications des techniques d’entraînement, consultez la section **L’entraînement des athlètes Special Olympics** de ce guide, en particulier la section **Information et résolution des problèmes**.

Modifier les techniques
Modifier les techniques impliquées dans un exercice afin que tous les athlètes puissent participer. Par exemple, si une activité nécessite de sauter, former des équipes de deux athlètes présentant des aptitudes similaires en saut. Cela les mettra au défi sans ressentir de gêne envers un athlète bien plus compétent.

Prendre en compte les besoins spéciaux d'un athlète
Utiliser le son d’une cloche pour les athlètes souffrant d’une déficience visuelle et un ballon de couleur différente pour les athlètes malentendants. S’assurer que les athlètes malentendants sont accompagnés d’un interprète en langage des signes ou qu’un système de communication efficace est disponible. Ne pas oublier que chaque athlète est un individu et qu’il peut apprendre ou réagir différemment des autres. Surveiller chaque athlète dans chaque activité afin d’évaluer son niveau de maîtrise et s’il est prêt avant de continuer.

Modifier votre méthode de communication
Des athlètes différents nécessitent des systèmes de communication différents. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux aux exercices dont on aura fait la démonstration, tandis que d'autres ont besoin d'une plus grande communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une combinaison - voir, entendre et même lire la description de l'exercice ou de la technique.



Programme d’entraînement à la maison

1. Si les athlètes ne s'entraînent qu'une fois par semaine avec leurs entraîneurs et ne s'entraînent pas tous seuls, le progrès sera limité. Un minimum de trois séances d’entraînement est nécessaire pour favoriser les effets d’un entraînement. Le Programme d’entraînement à la maison pour le basket-ball a été conçu pour aider à favoriser les aptitudes sportives de base et les activités de conditionnement physique entre les athlètes et les familles ou les amis. Le programme peut également être utilisé comme base pour un programme destiné au club des partenaires. Le Programme d’entraînement à la maison peut être utilisé à domicile, à l’école, dans les foyers de groupe, les parcs et dans les programmes de loisirs.
2. Un Manuel de l’athlète/Guide d’entraînement à la maison peut être téléchargé sur le **site Internet Special Olympics** pour aider les entraîneurs à intégrer l’entraînement à la maison à leur saison ainsi que pour aider les athlètes et les familles en leur donnant des idées sur la façon de s’entraîner entre les entraînements !
3. Le Programme d’entraînement à la maison pour le basket-ball comprend un échauffement simple et des exercices d’étirement, un entraînement aux aptitudes de base, des activités d’agilité et de conditionnement et un mini-match. Lorsque le programme est suivi deux ou trois fois par semaine, les résultats peuvent être spectaculaires. Le programme donne également d’importants conseils en nutrition et des astuces pour un style de vie actif tout en encourageant les interactions sociales entre les athlètes, les amis et la famille. Il peut divertir tout le monde.
4. Rien n’améliore plus les aptitudes sportives d’un athlète que le jeu ! Les parents/tuteurs peuvent mettre l’athlète au défi d’organiser des compétitions de tir en famille ou de dribbles chronométrés pour un entraînement supplémentaire ou tout simplement comme divertissement.
5. Pour être efficace, les entraîneurs doivent présenter un entraînement à la maison aux membres de la famille et/ou aux partenaires d’entraînement. Il doit s’agir d’une séance active où les parents sont confrontés à une expérience pratique des diverses activités.
6. Comme motivation, un entraîneur peut vouloir décerner un certificat d’accomplissement aux athlètes et aux partenaires d’entraînement qui réalisent un nombre déterminé de séances d’entraînement à la maison pendant la saison. Le système de points et de conservation des dossiers est inclus dans le Guide d’entraînement à la maison.



Cross-training en basket-ball

Le cross-training est un terme contemporain qui fait référence à la substitution des aptitudes autres que celles directement impliquées dans l’exécution d’une épreuve. Le cross-training est né à la suite d'une rééducation d'une blessure et est maintenant également utilisé dans la prévention des blessures. Lorsque des joueurs de basket-ball souffrent de blessures qui les empêchent de participer à un match, d’autres activités peuvent s’y substituer de sorte que les athlètes puissent entretenir leur force musculaire et aérobie.

Une des raisons de pratiquer le cross-training est la prévention des blessures et la conservation d'un bon équilibre musculaire pendant une période d'entraînement intensif spécifique à un sport. Une des clés de la réussite en sport est de rester en bonne santé et de s'entraîner sur le long terme. Le cross-training permet aux athlètes de participer à des entraînements spécifiques aux épreuves avec plus d'enthousiasme et d'intensité ou moins de risque de blessure.

Au sein de Special Olympics, de nombreux sports ont recours à des aptitudes et des groupes musculaires également utilisé(e)s en basket-ball. Plusieurs sports individuels sont d'excellents sports de cross-training. Le cyclisme utilise les jambes, en particulier les quadriceps. Le cyclisme aide les athlètes à développer des zones sujettes aux blessures et essentielles à la défense. Le patin à roulettes et le patinage de vitesse développent également la force musculaire, l'équilibre, la puissance et l'endurance. Le tennis favorise l'agilité et les mouvements latéraux.

Le football et le handball en équipe sont des jeux d'équipe très semblables au basket-ball. Le handball en équipe, en particulier, nécessite des aptitudes de base similaires en ce qui concerne les déplacements, les dribbles, les passes, l'attrapé et la défense. Cependant, le dribble est limité et le ballon est lancé dans une cage au sol au lieu d'être lancé dans un panier en l'air.

L'objectif du cross-training consiste pour l'athlète à prendre part à des activités qui sollicitent le corps de la même façon que le basket-ball. Ces sports sont différents, stimulants et amusants. Cependant, l'entraînement est spécifique. Les activités de cross-training renforcent la condition physique générale, mais n’améliorent pas les aptitudes spécifiques au basket-ball.



Stratégies et concepts spécifiques au basket-ball

Séances d’entraînement

Il existe cinq façons simples de créer un environnement d’entraînement qui permette de faire ressortir le meilleur de chaque athlète Special Olympics.

Être organisé

S’assurer que tous les programmes de jeu et d’entraînement sont bien compris.
Planifier au préalable les séances d’entraînement. Apporter un plan écrit à l’entraînement.
Le passer en revue brièvement avec les entraîneurs assistants et les joueurs avant de commencer.
Disposer de tout le matériel nécessaire pour mener à bien la séance (cônes, ballons, dossards, chronomètre, etc.).
Passer rapidement d’une activité à la suivante.
Si possible, faire en sorte que les athlètes apportent leurs propres ballons de basket et des bouteilles d’eau.

Élaborer, avec vos athlètes, un accord simple relatif au comportement et un accord à respecter par Special Olympics **Code de conduite des athlètes** (voir la section sur **Les bases de Special Olympics**). À réaliser lors de votre première réunion de parents et lors du premier entraînement.

Les athlètes doivent comprendre la valeur des règles d’équipe. Par exemple,
Arriver à l’heure.
Venir correctement vêtu.
Écouter les instructions d’entraînement.
Se donner à 100 % à tout moment.
Soutenir et encourager ses coéquipiers.

Proposer des activités courtes et actives.

Certains athlètes peuvent rencontrer des difficultés à rester en place et à observer ou se concentrer pendant une période prolongée.
Ils peuvent se distraire et perturber le groupe.
Préparer les athlètes à des situations de match ainsi qu’à l’amélioration de leurs aptitudes.
Disposer de suffisamment d’aide (entraîneurs, parents ou assistants) pour respecter le programme d’entraînement.
Organiser de brèves pauses après chaque activité pour se désaltérer.

Proposer des niveaux d’aide à l’entraînement appropriés à chaque athlète.

Certains athlètes peuvent comprendre les instructions verbales et les démonstrations brèves.
D’autres auront besoin d’être guidés physiquement ou d’une aide physique pour réaliser un exercice.

Utiliser les mots-clés plutôt que de longues explications pour expliciter et mettre l'accent sur les aspects techniques des aptitudes et des concepts.

Poser des questions plutôt que de toujours donner des ordres.

Demander aux athlètes de réfléchir. Leur poser des questions qui nécessitent une certaine réflexion et une interaction.
Écouter leur réponse.

Pendant la compétition

Avant le match
Arrivez environ une heure avant le match. Prévoyez suffisamment de temps pour inscrire les athlètes. De plus, laissez du temps aux athlètes pour qu'ils mettent leur uniforme, se rendent aux toilettes et se familiarisent avec les installations.

Faites courir les athlètes dans le cadre d'une routine d'échauffement d'avant-match avant la compétition. Si possible, les capitaines de l'équipe peuvent diriger l'échauffement. Une routine d'échauffement classique peut comprendre :

2 à 3 minutes de jogging et 5 à 10 minutes d'étirements avant de rentrer sur le terrain

3 à 5 minutes de tir en course sur deux lignes et d'exercice de prise de rebonds

- Séparez l'équipe pour former deux files — une file effectuera des tirs en course sur le côté droit face au panier, l'autre s'entraînera à la prise de rebonds sur le côté gauche face au panier.
- Le premier joueur de la file d'entraînement aux tirs en course dribble, tire en course et se rend à la fin de la file d'entraînement à la prise de rebonds.
- Le premier joueur de la file d'entraînement à la prise de rebonds court jusqu'au panier, saute (le cas échéant) et prend le rebond après que le tir en course a été tiré, qu'il ait été réussi ou manqué.
- Le capteur de rebonds dribble le ballon en s'éloignant du panier, le passe au joueur suivant de la file d'entraînement aux tirs en course et court à la fin de la file en question.
- L'exercice de tirs en course et de prise de rebonds se poursuit pendant 5 minutes.

3 minutes sont consacrées à chaque entraînement aux techniques individuelles, notamment au maniement du ballon : passes, attrapés, dribbles et tirs avec prise de rebonds. Le groupe peut être séparé de sorte que le nombre d'athlètes au panier en question ne soit pas trop important.

- Séparez l'équipe en deux groupes.
- Un groupe s'entraîne au tir et à la prise de rebonds par paires au niveau du panier. Après cinq tirs, le tireur devient capteur de rebonds et vice versa.



- L’autre groupe s’entraîne au maniement du ballon (cercles avec le ballon autour du corps et/ou dribble jusqu’à cinq emplacements) et aux passes sous pression par trois sur demi-terrain.
- Après 5 minutes, les groupes s’échangent leurs rôles et leurs positions.

Passez en revue pendant 5 minutes les positions offensives et défensives réelles avec les joueurs sur le terrain au début du match.
2 à 3 minutes de communication d’équipe suivent à propos de l’attribution des positions, des responsabilités clés, des paniers offensif et défensif.

Conseils d’entraînement

Plus le niveau d’aptitudes de l’équipe est faible, plus cette dernière a besoin d’être guidée. Les entraîneurs peuvent avoir besoin d’aider les athlètes lors de la routine d’échauffement d’avant-match. Cependant, la routine peut être apprise si elle est appliquée pendant les séances d’entraînement et pas uniquement lors des compétitions. De plus, des athlètes de niveau supérieur peuvent diriger chaque groupe. Soyez toujours positif et encourageant, mais ne surconditionnez pas psychologiquement les athlètes. Terminez par un cri de guerre.

Pendant le match

1. Encouragez et soutenez les athlètes. Soyez positif et précis.
2. N’aidez pas un athlète en possession du ballon sous peine de trop le distraire. Permettez aux athlètes de prendre leurs propres décisions et de commettre leurs erreurs.
3. Formez des capitaines d’équipe capables de guider et d’aider les athlètes de niveau inférieur.
4. Engagez-vous à accorder du temps de jeu à chaque athlète (en partant du principe que les considérations relatives au comportement et à la sécurité sont respectées).
5. Regardez le match de façon active et évaluez les actions et l’absence d’action des adversaires et de vos athlètes. Procédez à des ajustements par le biais de remplacements et de temps morts.
6. Lorsque vous communiquez des informations aux joueurs, soyez précis et corrigez toujours la première erreur.
7. Simplifiez les remplacements.
   - Planifiez des stratégies avant le match en ce qui concerne les meilleures combinaisons de jeu. Préparez les athlètes en jouant avec ces combinaisons pendant l’entraînement.
   - Ne faites pas passer les athlètes de niveau inférieur d’une position à une autre dans un même match. Faites-les bénéficier de la stabilité du jeu à une seule position.
   - Remplacez de façon déterminée :
     - Les athlètes fatigués ou blessés.



    - Améliorez la défense. Faites entrer un joueur plus agressif.
    - Adaptez-vous en fonction des actions de l’adversaire afin de limiter son efficacité.
    - Protégez un joueur ayant commis au moins trois fautes.
    - Faites entrer un spécialiste — le meilleur défenseur, capteur de rebonds, tireur de lancer franc, etc.
    - Faites sortir un athlète trop distrait.
    - Jouez toujours sur vos forces.
    - Faites jouer un athlète de niveau inférieur avec des athlètes d’un niveau plus élevé à la fin des 2ème et 3ème quarts-temps.

8. Demandez des temps morts judicieusement :
    - Arrêtez un adversaire qui a marqué quatre à six points sans que votre équipe ne marque.
    - Procéder aux ajustements nécessaires en attaque ou en défense au sein de l’équipe. Par exemple :
        - Si un des adversaires est bon tireur, placez votre meilleur défenseur sur lui.
        - Si l’adversaire compte un bon joueur et si le niveau du reste des joueurs est inférieur, faites appel à la technique de la boîte deux contre un (placez deux défenseurs) sur ce joueur. Le reste de l’équipe peut protéger le panier dans une zone en triangle formée par les trois joueurs arrière de la zone 2-1-2.
        - Si l’équipe continue à parcourir le terrain sans un bon tir ni une opportunité de prise de rebond, sollicitez un temps mort. Demandez à l’équipe de passer le ballon au meneur dès que possible. Le meneur dribblera avec le ballon en remontant doucement le terrain et donnera le signal à l’équipe de se positionner.
        - Si l’adversaire exerce une pression, déployez l’attaque et conservez le ballon de basket dans les mains des meilleurs joueurs. Concevez l’attaque en tenant compte de ceci.
    - Entrez sur le terrain, repositionnez les joueurs et procédez à des ajustements, si nécessaire, même pendant les temps morts.
    - Soyez calme et recentrez l’équipe.
    - Les athlètes seront plus susceptibles de réaliser ce pour quoi ils se sont entraînés précédemment.
    - La pression distrait. Une régression des aptitudes sera constatée pendant un match, en particulier si l’équipe est jeune ou inexpérimentée. L’équipe gagnera en confiance en soi et en aptitudes au fil du temps grâce à l’entraînement et aux opportunités de compétition.



9. Utilisez la mi-temps de manière efficace.
    - Aménagez des pauses pour que l’équipe se désaltère.
    - Focalisez-vous sur les bonnes actions et les efforts.
    - Identifiez un objectif pour la seconde mi-temps.
    - Entrez sur le terrain, si nécessaire, pour repositionner l’attaque et la défense.
    - Mettez en place le premier jeu offensif et défensif.
    - Effectuez un cri de guerre, puis entrez sur le terrain.

Après le match

1. Mettez-vous en ligne immédiatement pour serrer la main des adversaires. Entraînez les athlètes à apprécier la sportivité et à considérer les joueurs de l’autre équipe comme des camarades de jeu en cas de victoire comme de défaite.
2. Rassemblez l’équipe. Focalisez-vous sur ses efforts, pas seulement sur le résultat. Reconnaissez la contribution de chaque athlète. Aidez les athlètes à gérer la victoire et la défaite.
3. Annoncez le prochain entraînement ou la prochaine épreuve.
4. Ne corrigez jamais les erreurs après le match, attendez l’entraînement.
5. Chez vous, consacrez quelques minutes au passage en revue des performances de l’équipe. Préparez des commentaires et des activités utiles pour le prochain entraînement.



Jeu d’équipe

Le basket-ball oppose deux équipes de cinq joueurs chacune (le basket-ball trois contre trois sera abordé ultérieurement). Le jeu n’est pas nécessairement compliqué. Une équipe attaque le panier de l’adversaire dans le but de marquer ou essaye de reprendre possession du ballon en défendant son panier et en empêchant l’autre équipe de marquer.

Cependant, le défi le plus important pour l’entraîneur consiste à enseigner aux athlètes les stratégies et les concepts du jeu simplement et de manière efficace de sorte que les athlètes puissent jouer sérieusement. Les concepts ou les stratégies peuvent être isolé(e)s et appliqué(e)s au jeu. Jouer est la meilleure façon d’apprendre. Environ la moitié du temps d’entraînement doit être consacré aux aptitudes de base et l’autre moitié au jeu.
Le mini basket-ball est une des alternatives qui permettent aux athlètes d’apprendre et de mettre en pratique les stratégies ou les concepts de base du jeu. Les concepts et les stratégies sont isolés dans ce mini jeu qui implique peu de joueurs et une technique d’attaque et de défense simple. L’entraîneur commence avec un jeu d’équipe en un contre un et progresse jusqu’à un cinq contre cinq.



Attaque (offensive) contre Défense (défensive)

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut dribbler, tirer et se déplacer vers le ballon de basket.
L'athlète peut se déplacer vers l'avant, l'arrière et sur les côtés en gardant les mains levées.
Les athlètes doivent se déplacer en marchant et en effectuant des pas chassés (faire une démonstration pour les joueurs).
L'athlète peut saisir le ballon de basket.

Enseigner l'attaque et la défense

1. Placer un athlète en possession du ballon en attaque. Demander à cet athlète d'essayer de marquer.
2. Placer un athlète en défense, face à l'attaquant, à une distance équivalente à un bras, dos au panier.
3. Demander au défenseur de rester entre l'attaquant et le panier. Quel que soit l'endroit où se déplace l'attaquant, le défenseur se déplace pour éviter qu'il ne dribble jusqu'au panier.
4. Lorsque l'attaquant récupère le ballon, le défenseur place sa main la plus proche sur le ballon pour éviter ou décourager le tir.
5. L'athlète doit jouer la défense tout en essayant de ne pas commettre de faute contre le joueur offensif.

Mini basket-ball : un contre un

1. Un joueur offensif et un défenseur se trouvent au niveau de la ligne de lancer franc.
2. Les objectifs pour le défenseur consistent à rester entre le joueur offensif et le panier et à récupérer le ballon avant que l'attaquant ne marque.
3. Le joueur attaquant peut dribbler et tirer.
4. Une fois le ballon tiré, le défenseur se déplace activement pour prendre le rebond.
5. Si le joueur attaquant récupère le ballon au rebond, il reste en attaque.
6. Dès qu'un panier est marqué ou dès que le défenseur récupère le ballon, le jeu est terminé.
7. La rotation consiste à passer de défense à attaque, puis à la fin de la file, en défense, etc.

Mots-clés

Attaque — Offensive
Défense — Défensive

Conseils d'entraînement

Au début, guidez physiquement les athlètes en les plaçant dans les positions correctes. Restez derrière le défenseur. Pour les athlètes de niveau inférieur, l’entraîneur peut être amené à les aider physiquement à se déplacer pour arrêter l’attaquant. Au fur et à mesure des répétitions, il sera de moins en moins nécessaire de guider les athlètes.
Pendant le jeu, chaque athlète doit savoir quand il est en attaque et en défense. Certains athlètes récupèrent le ballon sous un panier et tirent, qu’ils soient en attaque ou en défense. Lorsque les athlètes tirent dans le mauvais panier, arrêtez le jeu et corrigez l’erreur.
Profitez pleinement de chaque moment. Demandez à vos athlètes :

1. Que faites-vous quand vous avez le ballon ? (On attaque le panier)
2. Que faites-vous quand l'adversaire a le ballon ? (On défend)



Changement des paniers après la mi-temps

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut identifier ses coéquipiers par la couleur du dossard qu'ils portent.
L'athlète peut identifier le panier où il tire et le panier qu'il défend.

Enseigner le concept

1. L'équipe se tient derrière l'entraîneur au niveau de son banc de touche. Chaque athlète doit voir le terrain et les paniers.
2. L'entraîneur pointe du doigt et identifie le panier le plus éloigné de l'équipe comme le panier d'attaque — Offensif.
3. L'entraîneur demande à l'équipe dans quel panier elle tire. L'équipe répond en pointant du doigt et en disant « Attaque ».
4. Si nécessaire, l'entraîneur aide ensuite physiquement les athlètes à prendre leurs positions offensives sur le terrain.
5. Au début de la seconde mi-temps, l'équipe et l'entraîneur retournent au banc de touche.
6. L'entraîneur pointe du doigt le panier le plus proche du banc de touche. Il s'agit du nouveau panier d'attaque.
7. L'entraîneur demande à l'équipe dans quel panier elle tire à présent. L'équipe répond.
8. L'entraîneur demande à l'équipe quel panier elle défend à présent. L'équipe répond.
9. Si nécessaire, l'entraîneur aide ensuite physiquement les athlètes à prendre leurs positions d'attaque.

Mots-clés

Attaque
Défense

Conseils d'entraînement

Un porte-bloc avec une illustration ou un schéma du terrain de basket-ball est assez utile.
Lorsque l'entraîneur identifie le panier d'attaque, il montre le panier sur le porte-bloc, puis sur le terrain.
Après la mi-temps, lorsque l'entraîneur identifie les paniers, il montre les paniers comme ils étaient pendant la première mi-temps. Il déplace ensuite physiquement le porte-bloc de sorte que le panier se trouve à présent de l'autre côté.
L'entraîneur demande ensuite aux athlètes dans quel panier ils tirent à présent. Il aide ensuite physiquement les athlètes à se placer ou donne l'ordre de se placer aux repères de Positionnement, c'est-à-dire aux positions offensives.



Demandez à vos athlètes :

1. Dans quel panier devez-vous tirer ?
2. À quelle extrémité du terrain l'équipe joue-t-elle en défense ?



Trois secondes dans la zone

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète est capable de se déplacer vers l'avant, l'arrière et les côtés.
L'athlète est capable de reconnaître les différentes zones du terrain.

Enseigner le concept

1. Identifier les zones réservées sur le terrain une appartient à la défense, l'autre à l'attaque.
2. Utiliser les termes « chaud » et « froid ». Identifier la partie offensive avec le terme « chaud » : en attaque, un joueur doit s'y déplacer sous peine de se brûler.
3. Identifier la partie défensive avec le terme « froid » : en défense, elle permet de défendre contre l'adversaire.
4. Insister constamment sur les termes « chaud » et « froid » et sur les positionnements corrects.
5. Organiser les positions des athlètes en attaque où ils sont tous à l'extérieur de la zone.
6. Se tenir sur le terrain pendant le jeu sur demi-terrain ou terrain complet. Pendant que les joueurs se positionnent en attaque, les faire sortir de la zone.

Mots-clés

Chaud
Froid

Conseils d'entraînement

Des exemples concrets donnent vie à un concept que l'athlète peut identifier dans son monde physique.
La zone des trois secondes est aussi difficile à comprendre que le changement de paniers à la mi-temps. Il est autorisé de se trouver dans la zone pendant la moitié du match, puis ces zones changent, tout comme les paniers.
Comparer la zone des trois secondes à l'attaque, puis au panier de tir. Il ne s'agit pas d'un concept de première année à enseigner à une équipe de basket-ball débutante ou de niveau inférieur. Il peut sûrement être abordé pendant la deuxième ou la troisième année, une fois que l'équipe possède une bonne compréhension de l'attaque.
Demandez à vos athlètes :

1. Dans quelle zone peut-on se tenir ? Quelle zone est froide ?
2. Dans quelle zone doit-on sortir et rentrer ? Quelle zone est chaude ?



Contre-attaque

La contre-attaque est un jeu dans lequel l'équipe défensive prend possession du ballon et le fait circuler rapidement en descendant le terrain. L'objectif consiste à marquer avant que l'autre équipe n'ait une chance d'organiser une défense solide.

Les cinq joueurs participent à la contre-attaque et ont diverses responsabilités. Le ballon est en général passé au meneur qui le dribble jusqu'à la ligne médiane. Deux coéquipiers **se positionnent dans les couloirs,** des deux côtés du meneur, juste à l'intérieur des lignes de touche afin de laisser au dribbleur suffisamment d'espace pour dribbler. De plus, courir près des lignes de touche empêche les défenseurs d'arrêter le jeu. Les deux coéquipiers restants **restent d'abord en arrière** du jeu, puis se déplacent pour obtenir de bonnes positions pour l'interception du ballon au rebond sous le panier.

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète est capable de se tourner et de courir vers l'avant.
L'athlète est capable de passer, d'attraper, de dribbler et de prendre le ballon au rebond.
L'athlète connaît ses coéquipiers et travaille avec eux.
L'athlète connaît les extrémités offensive et défensive du terrain.

Enseigner la contre-attaque

Passer en revue la course après le ballon.
Passer en revue **la progression de la technique de prise du ballon au rebond**.
Réaliser un exercice de percée.
Une fois que le meneur a reçu le ballon, il se tourne face au panier offensif, regarde l'ouverture (**se tourner et regarder**), pénètre en dribble aussi vite que possible et effectue un tir en course. Le capteur de rebonds/passeur suit le dribbleur, prend au rebond un tir manqué et essaye d'effectuer un tir consécutif.
Réaliser une percée à deux joueurs.
Exercice avec un suiveur supplémentaire : un coéquipier est ajouté à l'exercice à deux joueurs. Il devient une des « AILES » de l'autre couloir de contre-attaque (LIGNE DE TOUCHE).

Mots-clés

Rebond
Se tourner et regarder
Passer
Se positionner dans les couloirs
Suivre



Conseils d’entraînement

Une équipe de niveau inférieur peut contre-attaquer même si cela peut plus ressembler à une percée ou à une percée à deux joueurs. Tout joueur qui prend le ballon au rebond le passe **ensuite** au meilleur dribbleur. Ce joueur peut être en train de se démarquer ou de parcourir le terrain en courant.

Enseigner à l’équipe d’observer et **de passer** au dribbleur désigné.

L’entraîneur veut que le ballon soit dribblé par le joueur qui maîtrise le plus le ballon. Cela minimise la perte de ballon.

Il est enseigné au meilleur capteur de rebonds et au joueur le plus rapide de parcourir le terrain une fois le ballon lancé afin de prendre le rebond offensif.

Des défenseurs peuvent être ajoutés à l’exercice ci-avant, un à la fois et une fois que les athlètes ont appris les spécificités de la contre-attaque. Étant donné que l’accent est mis sur l’offensive, donnez l’avantage à l’attaque. Il doit y avoir un athlète supplémentaire en attaque qu’en défense.

Une équipe de niveau supérieur peut progresser et réaliser une contre-attaque classique à trois couloirs.

Afin qu’elle soit efficace, tous les athlètes doivent connaître leurs responsabilités. Identifiez les tâches spécifiques et entraînez-vous.



Lancer franc

Moment où l’athlète est prêt

L’athlète connaît les zones et les lignes officielles du terrain (lignes et couloir de lancer franc).
L’athlète est capable de tirer.

Enseigner le lancer franc

1. Mettre en place une situation de lancer franc et expliquer pourquoi elle a eu lieu (une faute a été commise contre l’athlète, en particulier pendant un tir).
2. Deux défenseurs se positionnent derrière la ligne du couloir, au niveau des blocs.
3. Les adversaires alternent les positions le long des espaces du couloir (maximum quatre défenseurs et deux attaquants).
4. Le tireur de lancer franc a les deux pieds derrière la ligne de lancer franc.
5. Les joueurs situés autour du couloir ne peuvent pas se déplacer dans ce dernier tant que le ballon n’a pas quitté les mains du tireur.
6. Le tireur de lancer franc ne peut pas pénétrer dans le couloir tant que le ballon n’a pas touché l’anneau.
7. S’entraîner à cette situation lors de jeux dirigés contrôlés.

Mots-clés

Pieds derrière la ligne
Conserver sa position
Aller intercepter le ballon après qu’il a quitté la main du tireur
Pénétrer dans le couloir après le tir

Conseils d’entraînement

Ne consacrez pas beaucoup de temps à ce concept avec une équipe de basket-ball débutante. Mettez-le en place pendant la partie jeu dirigé de l’entraînement. Adoptez des positions correctes et appliquez le lancer franc en continuant le jeu.
Il est possible de s’entraîner au lancer franc par groupes de trois ou quatre athlètes dans le cadre de postes ou à la fin de l’entraînement. Pendant un match, des fautes sont commises sur les athlètes lorsque ces derniers sont fatigués. Entraînez-vous aux lancers francs à la fin de l’entraînement pour simuler cette situation.
Demandez à vos athlètes :

1. Où se trouvent les pieds d’un tireur de lancer franc ? (Derrière la ligne)



2. Où peut-on se placer en attaque ? (À côté de la défense, en position alternée le long du couloir)
3. Où peut-on se placer en défense ? (Au niveau des premiers espaces sous le panier, en position alternée le long du couloir)



Entre-deux

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète est capable de sauter.
L'athlète est capable d'anticiper le saut pour frapper le ballon lorsqu'il est en l'air.
L'athlète est capable d'essayer de frapper le ballon pour le passer à un coéquipier.

Enseigner l'entre-deux

1. Faire une démonstration et passer en revue le saut.
2. Maintenir le ballon au-dessus de la tête de l'athlète et demander à ce dernier de le frapper pour le passer à un coéquipier.
3. Envoyer le ballon par-dessus la tête de l'athlète et lui demander de le frapper pour le passer à un coéquipier.
4. Se positionner au niveau d'un cercle d'entre-deux et répéter l'exercice.
5. Demander à l'équipe de se placer autour du cercle central et à proximité d'un adversaire.
6. Répéter l'exercice.
7. Un joueur de chaque équipe se tient en haut de la zone restrictive et protège son panier.

Mots-clés

Sauter et frapper
Frapper et passer à un coéquipier

Conseils d'entraînement

Des entre-deux ont lieu au début du match et de la prolongation. Après le saut initial, la possession du ballon alterne entre les équipes à chaque situation d'entre-deux (ballon tenu) ultérieure.
Formez vos deux meilleurs sauteurs (qui ont le meilleur sens de l'anticipation) afin qu'ils deviennent des experts de l'entre-deux. Les entre-deux ont bien lieu pendant les situations de ballon tenu au cours d'un match et au début de chaque mi-temps en compétition internationale.
Du temps doit être consacré à l'entre-deux avec tous les athlètes. Cependant, ce concept n'est pas une grande priorité.
Demandez à vos athlètes :

1. Où le sauteur se positionne-t-il ? (Dans le cercle)
2. En direction de qui le sauteur frappe-t-il le ballon ? (Un coéquipier)
3. Où se trouvent les non-sauteurs ? (À l'extérieur et autour du cercle)



Le passe-et-va

Le passe-et-va est une des plus importantes techniques d’équipe. Un athlète apprend à reconnaître et à travailler avec un coéquipier lorsque l’objectif ultime consiste à marquer. Un athlète passe le ballon à un coéquipier qui s’est déplacé pour se démarquer. Le passeur coupe vers le panier pour une passe de retour. Cette technique aide les athlètes à faire la transition des aptitudes au jeu. La technique n’existe pas isolément. Elle est intégrée au jeu d’équipe défensif et offensif.

Moment où l’athlète est prêt

L’athlète peut identifier un coéquipier par la couleur du dossard qu’il porte.
L’athlète peut passer et attraper le ballon, se déplacer vers ce dernier, pivoter, dribbler et tirer.
L’athlète est capable de se déplacer vers l’avant, l’arrière et les côtés.

Enseigner le concept

1. Passer en revue la passe à terre.
2. Enseigner l’appel de ballon. L’athlète effectue un pas vers le panier, ancre le pied extérieur, tourne les hanches vers son coéquipier en possession du ballon et se déplace d’un ou deux pas vers le ballon. L’athlète réceptionne le ballon et essaye de marquer.
3. S’entraîner à la réception de passes et aux rotations (pivotements) nécessaires pour faire face au panier. Pendant que l’athlète pivote pour faire face au panier, il élève le ballon jusqu’à le positionner en avant, du côté de la main tireuse. L’athlète est à présent dans une position efficace pour passer, dribbler ou tirer. Cette position est appelée « triple menace ».
4. Réaliser le passe-et-va sans défense.
5. Réaliser le passe-et-va contre un défenseur passif sur le réceptionnaire.
6. Réaliser le passe-et-va contre des défenseurs passifs , un sur le réceptionnaire, l’autre sur le passeur-coupeur.
7. Réaliser le passe-et-va contre une défense plus active.

Mots-clés

Se déplacer pour récupérer le ballon
Effectuer une passe à terre à un coéquipier
Appel de ballon



Mini basket-ball : deux contre un (dans la zone avant)

1. Les équipes sont composées de deux athlètes. Les membres d'une même équipe portent des dossards de la même couleur.
2. L'équipe offensive joue avec deux joueurs sur le terrain.
3. L'équipe défensive joue avec un joueur sur le terrain et l'autre à l'extérieur.
4. L'attaque doit effectuer au moins une passe avant de tirer.
5. Le défenseur protège le panier, mais essaye d'intercepter le ballon.
6. Si le ballon sort du terrain, cela compte comme une possession et une perte de ballon.
7. Si l'attaque tire et prend le rebond, le jeu continue.
8. Si le défenseur intercepte le ballon, le jeu est terminé et le ballon est passé à l'entraîneur.
9. Chaque équipe reste en attaque ou en défense pendant trois possessions de ballon.
10. À chaque possession, un nouveau défenseur joue en défense.
11. Chaque équipe joue en attaque et en défense deux à trois fois.
12. L'attaque marque deux points par panier et un point pour une prise de rebonds offensive. La défense marque un point pour une interception ou une prise de rebonds.



Reconnaître et travailler avec des coéquipiers

Moment où l’athlète est prêt

L’athlète peut identifier ses coéquipiers par la couleur du dossard qu’ils portent.
L’athlète est capable de passer et d’attraper, de dribbler, de tirer, de défendre et de se déplacer vers le ballon.
L’athlète est capable de se déplacer vers l’avant, l’arrière et les côtés.

Enseigner le concept

1. Former des équipes de trois.
2. Attribuer des dossards de même couleur au sein d’une même équipe, mais de couleur différente par rapport aux autres équipes.
3. Exiger au minimum une passe avant un tir.

Mots-clés

Se déplacer pour récupérer le ballon
Effectuer une passe à terre à un coéquipier
Appel de ballon

Mini basket-ball : trois contre trois (sans passage attaque/défense)

1. Former des équipes de trois athlètes de même niveau à chaque panier.
2. L’équipe d’attaque (équipe A) fait face au panier.
3. L’équipe de défense (équipe B) joue entre le panier et les attaquants (utilisation des joueurs attaquants).
4. L’entraîneur se tient au niveau de la ligne médiane et donne le ballon à l’attaque.
5. L’attaque doit effectuer au moins une passe avant de tirer.
6. Les défenseurs protègent le panier, mais essayent d’intercepter le ballon.
7. La sortie de ballon compte pour une possession et une perte de ballon.
8. Si l’attaque tire et prend le rebond, le jeu continue.
9. Si la défense récupère le ballon, le jeu est terminé et le ballon est passé à l’entraîneur.
10. Chaque équipe reste en attaque ou en défense pendant trois possessions de ballon.
11. Chaque équipe joue en attaque et en défense deux à trois fois.
12. Attribuer deux points pour un panier offensif, un point pour une prise de rebonds, une interception ou une prise de rebonds défensive.



Conseils d’entraînement

Au premier exercice, guidez physiquement les athlètes en les plaçant dans les bonnes positions. Tenez-vous derrière les défenseurs. Pour les athlètes de niveau inférieur, l’entraîneur peut physiquement les aider à rester entre les attaquants et le panier. Au fil des répétitions, il sera de moins en moins nécessaire de guider les athlètes. Demandez à vos athlètes :

1. Où vous positionnez-vous en défense ? (Entre l’adversaire et le panier)
2. Qu’essayez-vous de faire en attaque ? (Marquer)
3. Qui est votre coéquipier ? (Le joueur qui porte un maillot de la même couleur)

Mini basket-ball : trois contre trois (avec passage attaque/défense modifié)

Jouer à trois contre trois, comme mentionné ci-avant, avec les exceptions suivantes.

1. Lorsque la défense récupère le ballon ou lorsqu’elle marque, le ballon est lancé en direction de l’entraîneur.
2. Les équipes changent de positions offensives et défensives.
3. L’entraîneur passe en attaquant médian et le jeu continue.
4. Chaque équipe reste en attaque ou en défense pendant trois possessions de ballon.
5. Chaque équipe joue en attaque et en défense deux à trois fois.
6. Attribuer deux points en cas de panier offensif et un point en cas de prise de rebonds. Un point est accordé pour chaque interception ou prise de rebonds offensive.

Conseils d’entraînement

L’objectif consiste à aider les athlètes à passer de l’attaque à la défense et à changer de positions sur le demi-terrain. Étant donné que le ballon doit être passé à l’entraîneur après un tir réussi ou une interception/une prise de rebonds défensive, les athlètes disposent de davantage de temps pour réaliser les ajustements nécessaires. L’entraîneur peut également guider verbalement et physiquement les athlètes, si nécessaire.

Mini basket-ball : trois contre trois (avec passage attaque/défense)

Organiser un jeu en trois contre trois avec les exceptions suivantes.

1. Lorsque la défense récupère le ballon ou lorsque l’attaque marque, le ballon est dribblé en direction d’une position située au-delà de la ligne de lancer franc prolongée.
2. Les équipes changent de positions offensives et défensives.
3. Le jeu se poursuit comme indiqué ci-avant.
4. Une passe doit être effectuée avant qu’un attaquant puisse tirer.
5. Le jeu se poursuit pendant 2 à 3 minutes
6. Attribuer deux points pour un panier offensif, un point pour une prise de rebonds, une interception ou une prise de rebonds défensive.



Conseils d'entraînement

Cette progression permet une meilleure mise en situation de match. Tous les athlètes sont mis au défi de réagir face au ballon et d'en prendre possession. Chacun d'entre eux doit se positionner rapidement. En attaque, l'équipe fait face au panier.
En défense, l'équipe se trouve dos au panier et se positionne entre les adversaires et le panier. La défense doit dribbler ou passer le ballon à un coéquipier au-delà de la ligne de lancer franc prolongée avant d'attaquer le panier.
Avec des athlètes de niveau inférieur, l'entraîneur guide verbalement l'attaque et lui dit de « Reprendre le ballon » et de réaliser un « Appel de ballon » pour se démarquer. Au fur et à mesure des répétitions et de la focalisation sur la technique, il sera de moins en moins nécessaire de guider les athlètes.
Demandez à vos athlètes :

1. À qui faites-vous la passe ? (Un coéquipier)
2. Jusqu'où dribblez-vous/où passez-vous le ballon après être allé en défense ? (Derrière la ligne de lancer franc)
3. Que devez-vous faire pour vous démarquer ? (Un appel de ballon)

Enseignez une technique d'attaque simple à trois joueurs. La structure aidera les athlètes de niveau inférieur à savoir quoi faire et quand se déplacer. Chaque athlète ne doit avoir qu'une ou deux tâches à réaliser. Cela est utile s'ils apprennent une position d'un côté du terrain. Cela constitue un point de référence que chacun peut trouver.

Enseigner l'attaque à trois joueurs

1. Positionner les athlètes sur le terrain en fonction de leurs aptitudes.
   - L'athlète le plus compétent est le n°1, c'est-à-dire le meneur.
   - Placer les deux autres athlètes : un derrière l'autre au niveau du bloc (espace du couloir de lancer franc) à gauche du panier, dos à ce dernier.
2. Au signal « ALLEZ », chacun perce vers un emplacement.
   - L'athlète n°2 remonte le couloir entre les défenseurs.
   - L'athlète n°3 court juste à l'extérieur du bloc, du côté opposé au panier.
   - Aucun athlète ne se tient derrière un adversaire (joueur défensif). Chacun se déplace vers une position démarquée.
3. Le n°1 passe au n°2 et effectue une percée vers le panier.
4. Le n°2 pivote, fait face au panier, le ballon protégé et repasse le ballon au n°1 qui tire.
5. Les n°1, 2 et 3 essayent de prendre le rebond.
6. Le n°2 peut également pivoter, faire face au panier et dribbler pour effectuer un tir en course.
7. Initialement, le n°1 peut effectuer une passe au n°3 également. Le jeu se poursuit.

Il est recommandé d'adopter une défense simple joueur contre joueur. Cela permet aux athlètes d'apprendre à défendre contre un joueur avec le ballon et contre un autre joueur sans. Il s'agit d'une excellente transition vers un jeu à cinq joueurs. Une défense en triangle (à expliquer) avec le meilleur défenseur sur le ballon peut également être adoptée. Elle permet aux athlètes de défendre une zone



et contre l'adversaire avec le ballon dans leur zone. Cela les place dans la meilleure position de prise de rebonds. Deux athlètes peuvent également marquer d'autres adversaires avec un athlète à l'arrière qui protège le milieu. Il s'agit de la meilleure défense individuelle (pression sur le ballon) et de la meilleure défense de zone (protection du panier).



Défense d’équipe

Moment où l’athlète est prêt

L’athlète peut passer et attraper le ballon, se déplacer vers ce dernier, dribbler et défendre.
L’athlète peut reconnaître et travailler avec es coéquipiers.
L’athlète ne défend pas et n’éloigne pas le ballon de ses coéquipiers.
L’athlète sait quel panier défendre.
L’athlète comprend les règles de base du jeu.

Il est certain que l’objectif du jeu consiste à marquer plus de points que l’adversaire. Inversement, il s’agit également de limiter le nombre de points marqués par l’adversaire. Le concept de défense d’équipe se focalise sur cet aspect.

Lorsqu’il s’agit d’enseigner la défense d’équipe, il est beaucoup plus simple de commencer par enseigner une défense de zone. Chaque membre de l’équipe apprend comment défendre contre un adversaire, mais dans la sécurité d’une zone plus restreinte.
La défense de zone 2-1-2 est une des zones les plus facilement enseignées. L’entraîneur peut utiliser des marquages sur le terrain pour placer les athlètes à proximité du panier afin d’éviter les tirs à pourcentage élevé de réussite. Chaque athlète doit mener à bien une tâche. Il est important pour l’entraîneur de reconnaître les aptitudes et les capacités de tous les membres de l’équipe pour leur placement stratégique dans la zone et optimiser l’efficacité de la défense d’équipe.
En ce qui concerne le placement des athlètes, il est suggéré que le joueur complet le plus compétent (n°1) soit placé au milieu de la zone. Ce joueur est une force stabilisatrice qui aide ses coéquipiers et protège la zone la plus vulnérable (le milieu). Les athlètes plus petits et rapides prennent les positions hautes (n°2 et n°3). Les athlètes de plus grande taille sont affectés aux positions basses (n°4 et n°5), plus près du panier. Cependant, il est suggéré qu’au moins une des positions soit jouée par un athlète de plus petite taille sûr de lui et qui saute ou se déplace vers le ballon énergiquement.



Enseigner la progression de la technique de défense d’équipe

Enseigner le positionnement défensif contre l’athlète en possession du ballon

Un athlète, un entraîneur ou un bénévole fait la démonstration de la position correcte du bras et du corps (à un bras de distance de l’athlète avec le ballon, entre l’adversaire et le panier, dos à ce dernier).
Alors que l’équipe est dispersée autour du terrain, chaque bénévole travaille avec trois à quatre athlètes en les guidant verbalement pour qu’ils adoptent une position correcte du corps.
Le groupe est ensuite séparé de sorte que quatre athlètes et un entraîneur/bénévole se trouvent à chaque panier pour s’entraîner individuellement au positionnement et au mouvement en un contre un au niveau des cinq positions de zone. Un attaquant est en possession d’un ballon et essaye de percer en dribble ou de tirer au-dessus d’un défenseur.

Mots-clés

Ventre contre le ballon (à expliquer)
Marcher vers le ballon

Enseigner les zones dont chaque athlète est responsable

Facultatif : inscrire des X au sol et les retirer progressivement au fil de la saison. S’assurer au préalable que le responsable des installations approuve la mise en place de ruban adhésif au sol.
Utiliser les lignes ou les marques existantes sur le terrain comme repères, c’est-à-dire : la jonction de la ligne de lancer franc et de la ligne du couloir pour les emplacements hauts de chaque côté du couloir (n°2, n°3), le milieu du couloir pour le milieu-défenseur (n°1), les blocs de poste bas du couloir pour les deux emplacements bas de chaque côté du couloir (n°4, n°5).
Au niveau des emplacements hauts, chaque athlète place son pied extérieur sur les marquages. Au niveau des emplacements bas, chaque athlète place son pied intérieur sur les marquages. Le n°1 est responsable du couloir.
Placer les athlètes dans leurs zones. Les faire reconnaître individuellement leurs positions et leurs marquages sur le terrain. Chaque zone possède un rayon de deux pas chassés par rapport à la position d’origine de l’athlète.
Utiliser les signaux Ventre contre le ballon et Marcher vers le ballon (à expliquer) et insister sur ces derniers tout au long de la progression.
Ordonner aux athlètes de se déplacer dans leurs zones pendant que l’équipe offensive passe le ballon autour du périmètre. Chaque athlète s’adapte pour défendre contre l’adversaire en possession ou pas du ballon présent dans sa zone. Insister sur ce qui suit :



- Il est nécessaire que les cinq athlètes se déplacent ensemble pour intercepter le ballon et,
- Lorsqu'un défenseur se déplace, tous doivent se déplacer. Dans le cas contraire, des ouvertures se créent pour marquer (le n°3 se déplace pour se positionner dans le bloc du côté ballon).

Enseigner le passage de l'attaque à la défense

Les athlètes se positionnent en attaque de leur côté du terrain. L'athlète tire et l'entraîneur récupère le ballon. L'entraîneur émet le signal « Défense » et « À vos X ». Les assistants aident physiquement les athlètes à courir de leur côté du terrain et à se mettre en place dans leurs positions défensives sur leurs X respectifs.
Les athlètes sprintent jusqu'au côté opposé du terrain et mettent en place leur défense sur leurs marquages.
Les athlètes se déplacent en défense pendant que le ballon est passé en attaque.
Continuer à insister sur les signaux « Ventre contre le ballon » et « Marcher vers le ballon ».
Retirer progressivement les X du terrain.

S'entraîner au passage d'attaque à défense et de défense à attaque

Répéter l'exercice ci-avant en commençant par tirer le ballon du côté offensif. Les athlètes sprintent du côté défensif pour se placer en défense de zone 2-1-2.
En cas d'interception et de prise de rebonds défensives, l'équipe rejoint ses postes offensifs.
Faire sortir le centre offensif du couloir. Guider physiquement et fermement et faire appel à des signaux verbaux (Chaud, Sortez du feu). L'entraîneur doit procéder ainsi dès le premier jour, sinon les athlètes auront des problèmes à différencier les côtés défensif et offensif ainsi que la sortie du couloir.

Conseils d'entraînement

Les athlètes de niveau inférieur peuvent jouer à des sports d'équipe. L'objectif consiste à rendre les concepts, les rôles et les responsabilités des athlètes aussi simples et concrets que possible. Au fur et à mesure du développement des aptitudes et de la répétition de leur utilisation dans le jeu, les concepts deviennent compréhensibles.
Pour enseigner le joueur contre joueur ou l'homme à homme, un joueur doit défendre contre un joueur, pas une zone. La progression mentionnée ci-avant est la suivante.

Enseigner la défense hors possession de ballon (aide)

Passer en revue le mouvement et la position défensifs corrects.



Enseigner une position de type « pointer l'arme vers l'adversaire » (démarcation) lorsqu'il s'agit de défendre contre un adversaire sans le ballon.

1. Une main pointe vers le joueur qui défend, l'autre pointe vers le joueur avec le ballon.
2. Le défenseur doit toujours savoir où se trouve le ballon.
3. Chaque défenseur doit être capable de le voir sans tourner la tête.

Mots-clés

Marcher vers le ballon
Ventre contre le ballon
Ballon
Aide
Refus

Mini basket-ball : positionnement pour aide et récupération avec passes

Mettre en place une ligne en pointillés avec du ruban adhésif le long du milieu du terrain, dans la longueur. Cette ligne va d'un panier à l'autre.
Une démonstration du mouvement et du positionnement doit être effectuée par les entraîneurs, puis les athlètes doivent s'y entraîner.
Deux joueurs jouent en attaque fixe de chaque côté avec un entraîneur comme meneur.
Les défenseurs prennent des positions défensives contre les attaquants.
Le meneur se trouve d'un côté de la ligne allant d'un panier à l'autre.
Les athlètes sont positionnés, on leur enseigne à jouer à une distance équivalente à un bras par rapport à l'attaquant, du côté du ballon et sur la ligne allant d'un panier à l'autre du côté de l'aide (côté où le ballon ne se trouve pas).
Le ballon est passé doucement du meneur à un attaquant.
Donner les signaux « Marcher vers le ballon » et « Ventre contre le ballon ».
Le défenseur sur le ballon joue entre l'attaquant et le panier.
Le défenseur qui n'est pas sur le ballon a un pied sur la ligne allant d'un panier à l'autre, l'autre du côté aide du terrain, dos au panier.
Au fur et à mesure que le ballon circule, les deux défenseurs se déplacent et énoncent leurs positions.

1. Lorsqu'un athlète est sur le joueur avec le ballon, il crie « Ballon ».
2. Lorsqu'un athlète se trouve à une passe du ballon, il crie « Refus ».
3. Lorsqu'un athlète se trouve à deux passes du ballon, il crie « Aide ».

Ils pivotent et effectuent des pas chassés pour se positionner face au ballon.

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute contre une attaque déterminée. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe avec le plus de points gagne.



Mini basket-ball : positionnement pour aide et récupération avec passes et dribbles limités

Un élément est ajouté. Lorsque l'attaquant réceptionne le ballon, il peut pénétrer en dribble.
Le défenseur du côté ballon doit essayer de rester avec le joueur qui pénètre en dribble et d'arrêter le dribbleur (Arrêter le ballon) avant qu'il ne parvienne au panier.
Le défenseur du côté aide doit être en position pour aider à empêcher le dribbleur (Arrêter le ballon) d'effectuer un tir en course.
Lors de la passe de retour au meneur, tous les défenseurs retournent à leurs positions (Marcher vers le ballon) et jouent Ventre contre le ballon.
Lorsque le meneur pénètre en dribble, les défenseurs se déplacent pour resserrer (à expliquer) le milieu.
Lorsque le meneur passe, les défenseurs retournent en défense du côté ballon ou en défense du côté aide selon où se trouve le ballon.
Le jeu se poursuit et les athlètes crient leur position par rapport au ballon au fur et à mesure de leurs déplacements (Ballon, Refus, Aide).

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute contre une attaque déterminée. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe qui remporte le jeu est celle qui totalise le plus de points.

Mini basket-ball : positionnement « Shell » avec passes

Quatre joueurs offensifs se positionnent en boîte à l'extérieur du couloir. Personne ne se trouve dans le couloir.
L'attaque passe le ballon autour du périmètre.
Les défenseurs Marchent vers le ballon, jouent Ventre contre le ballon, se positionnent correctement selon s'ils se trouvent du côté ballon ou aide (sur la ligne allant d'un panier à l'autre) et crient leur position (Ballon, Refus, Aide).

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe qui remporte le jeu est celle qui totalise le plus de points.

Mini basket-ball : positionnement « Shell » avec passes et dribbles limités

L'exercice est identique à celui mentionné ci-avant. Cependant, à présent, un attaquant peut dribbler après avoir réceptionné le ballon.
Les défenseurs Marchent vers le ballon, jouent Ventre contre le ballon, se positionnent correctement selon s'ils se trouvent du côté ballon ou aide (sur la ligne allant d'un panier à l'autre) et crient leur position (Ballon, Refus, Aide).

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception



ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe qui remporte le jeu est celle qui totalise le plus de points.

Conseils d'entraînement

Une défense combinée peut être assez efficace, en particulier pour une équipe de niveau inférieur. Un ou deux joueur(s) est/sont en défense en joueur contre joueur et le reste défend dans une zone. L'entraîneur obtient alors le meilleur des deux systèmes : la pression sur le ballon est distrayante et la stabilité sur le terrain protège le panier.
De plus, certains athlètes peuvent se focaliser sur un joueur, mais pas sur une zone. Ils contribuent au jeu de l'équipe en défendant contre le joueur avec le ballon à l'instar d'un suiveur alors que le reste de l'équipe joue une zone derrière eux.



Attaque d'équipe

L'attaque d'équipe se fonde sur les aptitudes de base relatives au dribble, au jeu de passes, à l'attrapé, au tir et à la prise de rebonds offensive. Un entraîneur peut présenter chacune de ces aptitudes et favoriser le développement individuel de l'athlète. Cependant, les aptitudes ne sont que des aptitudes tant qu'un athlète ne les utilise pas de manière adéquate et réussie dans le jeu avec d'autres coéquipiers. L'attaque consiste à marquer des points et à mettre des paniers. L'objectif ultime des aptitudes de base offensives consiste à aider l'athlète et l'équipe à marquer. L'objectif du basket-ball est sans aucun doute de marquer plus de points que l'adversaire.

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut passer et attraper le ballon, se déplacer pour le récupérer, dribbler et tirer.

L'athlète peut reconnaître et travailler avec es coéquipiers.

L'athlète n'éloigne pas le ballon de ses coéquipiers.

L'athlète sait dans quel panier tirer.

L'athlète comprend les règles de base du jeu.



Enseigner la progression de la technique d’attaque d’équipe

Aptitudes offensives : dribbles, passes, attrapés, tirs et prises de rebond.

Présenter chaque exercice.

Entraîner les athlètes à chaque exercice.

Viser une amélioration des aptitudes : réaliser l’exercice, réaliser l’exercice plus de fois (marquer cinq paniers), réaliser l’exercice plus rapidement, réaliser un minimum de l’exercice dans un temps limité (marquer cinq paniers en 30 secondes).

Entraîner les athlètes individuellement contre une défense : attaquer pour marquer.

Utiliser le jeu de mini basket-ball du 1 contre 1 pour isoler l’attaque de base contre une défense.

Pratiquer les techniques d’équipe sans défense, puis contre une défense

Le passe-et-va est une des plus importantes techniques d’équipe. Elle consiste à reconnaître et travailler avec ses coéquipiers pour atteindre un objectif ultime : marquer. Un athlète passe le ballon à un coéquipier (qui s’est démarqué) et coupe jusqu’au panier pour une passe de retour.

Identifier les capacités des athlètes

Avec une équipe de niveau inférieur, il est possible que les athlètes n’acquièrent jamais les cinq aptitudes offensives. Il est important d’identifier ce qu’ils peuvent faire et ce qu’ils peuvent faire correctement afin de construire la meilleure attaque.

Placer les athlètes dans des positions qui correspondent au mieux à leurs aptitudes

Utiliser les forces de chaque athlète. Par exemple, si un athlète est capable de passer, mais pas d’attraper, il peut être meneur.

Travailler autour du meilleur athlète. Comme d’ordinaire, chaque équipe comprend un ou deux athlète(s) d’un niveau supérieur en termes de capacités et de compréhension de jeu. En utilisant ses/leurs forces, l’entraîneur donne à son équipe les meilleures chances de réussite.

Aider chaque athlète à améliorer ces aptitudes. Consacrer du temps pendant l’entraînement aux répétitions et au renforcement de ces aptitudes individuelles.

Aider chaque athlète à jouer un rôle, à le connaître et à le comprendre et à sentir que ce rôle est important pour l’équipe.

Donner à tous les athlètes des opportunités de participer de façon significative. Accorder à chaque athlète du temps sur le terrain pendant l’entraînement et les compétitions. Un adversaire peut aider à élever les aptitudes de tous les joueurs. Les athlètes se montrent à la hauteur. Au fur et à mesure que les adversaires et les situations se corsent, les aptitudes des



athlètes s’améliorent pour relever ces défis. Les aptitudes des athlètes s’améliorent à chaque entraînement et à chaque match.

Créer une technique d’attaque simple

La structure donnera à l’équipe les meilleures chances de jouer en mettant en œuvre ses forces et de gagner. Une structure simple ne compliquera pas, mais facilitera l’apprentissage du jeu et du jeu d’équipe par les athlètes. Elle leur fournit de la stabilité et une certaine confiance en eux sur ce qu’ils doivent faire et où ils doivent se déplacer. Ce qui suit est une technique d’attaque simple appelée « Allez Jerry ». Elle a été appliquée avec succès par des équipes/athlètes de niveau inférieur.

L’équipe est en attaque sur le demi-terrain sans défense. Chaque athlète est identifié par un numéro. Son positionnement sur le terrain dépend des capacités suivantes :

- N°1 : meilleur athlète complet droitier
- N°2 : arrière/dribbleur de niveau moyen
- N°3 : bon joueur de percée en dribble/capteur de rebonds
- N°4 : tireur intérieur/capteur de rebonds
- N°5 : bon passeur

Tous les athlètes possèdent des repères de positionnement. Les n°4 et 5 se positionnent l’un derrière l’autre sur le bloc du côté gauche du terrain. Le n°3 se trouve dans le même coin, à environ 3 m.

L’arrivée de l’athlète n°1 au niveau de la ligne médiane est le signal visuel pour que tout le monde perce (coupe) vers sa nouvelle position. Le signal verbal « Allez Jerry » (athlète n°4) est également donné à ce moment-là.

Les n°2, 3, 4 et 5 se déplacent vers leur nouvelle position alors que le n°1 dribble vers le côté droit supérieur de la zone restrictive en créant un angle de passage.

La coupe permet un mouvement vers des zones démarquées. Elle permet également au meneur d’obtenir un meilleur angle de passe. L’attaque dispose ensuite d’un avantage sur la défense.

Le n°1 effectue une passe au n°5.

Le n°5 a quatre options :

- se tourner et tirer,
- passer au n°1 qui a coupé vers le panier pour une passe de retour ou une prise de rebonds,
- passer au n°4 ou au n°3 pour des tirs intérieurs ou
- passer au n°2.

Il y aura toujours au moins trois capteurs de rebond (n°3, 4 et 1) qui sont les joueurs les plus actifs pour récupérer le ballon.

Une fois que la technique d’attaque est apprise, il est important pour l’entraîneur d’aider les athlètes à l’appliquer dans des conditions plus semblables à celles d’un match. Une façon d’y



parvenir consiste à faire se déplacer les athlètes vers la ligne de séparation ou médiane. L’entraîneur annonce les signaux « Attaque » et « Positionnement » lorsque le ballon est récupéré par le meneur. Les athlètes courent jusqu’à leurs repères, puis mettent en place l’attaque au signal « Allez Jerry ».

Les athlètes commencent du côté défensif. Le capteur de rebonds passe ou effectue une passe main à main au n°1 qui dribble le ballon en remontant le terrain. L’entraîneur donne le signal « Positionnement ». Les athlètes courent jusqu’à leur repère, puis mettent en place l’attaque au signal « Allez Jerry ».

Passer d’attaque à défense, puis à attaque. Il s’agit à présent de la situation la plus semblable à un match. L’équipe est guidée pour reconnaître le passage de l’attaque (lorsqu’elle récupère le ballon) à la défense (lorsque l’adversaire a le ballon) à l’attaque (lorsque l’équipe récupère à nouveau le ballon).

Conseils d’entraînement

Les signaux physiques suivants sont suggérés pour aider l’apprentissage de l’attaque par les athlètes. Marquez des X au ruban adhésif sur le sol pour indiquer les repères correspondant au signal « Positionnement ». Marquez des X de différentes couleurs sur le sol pour les positions signalées en fin de coupe. Lors de l’apprentissage de la technique d’attaque, retirez progressivement les signaux physiques. Utilisez les lignes déjà existantes sur le sol. Verbalisez les signaux. Insistez sur les bonnes coupes. Vos athlètes seront capables de répéter la technique d’attaque.

Renforcez non seulement la coupe vers les repères corrects, mais également les passes à terre et la fin du jeu. Il est important pour les réceptionnaires et les capteurs de rebond de se déplacer pour récupérer le ballon dès qu’une passe est effectuée ou un tir lancé. Lorsque le ballon quitte la main du tireur, tout le monde crie « Rebond », se tourne vers le panier, puis se déplace vers le ballon. L’entraîneur doit renforcer le déplacement pour récupérer le ballon.

La réussite se fonde sur la capacité d’une équipe à marquer. Se déplacer vers le ballon renforce l’assurance du jeu et donne plus d’opportunités à une équipe de marquer.

Proposez un jeu dirigé contrôlé quand l’attaque se confronte à la défense et lorsque le jeu se déroule sur le terrain complet. Insistez sur un jeu approprié, un bon travail d’équipe et de bons résultats (efforts et résultats).

Conseils d’entraînement

Un entraîneur peut aider les athlètes à développer davantage leur assurance et leur esprit d’équipe en les faisant participer.

Faites-les parler à propos de ce qu’ils apprennent.

Regardez des matchs de basket-ball ensemble.

Discutez des règles.

Discutez de ce qui s’est bien passé et de ce qui s’est mal passé lors de votre dernier match/entraînement et de ce qu’ils peuvent faire pour s’améliorer. L’interaction leur donne le sentiment d’être important et permet à l’entraîneur d’obtenir un feedback important.



L’attaque, les paniers marqués et le développement sont possibles car l’entraîneur offre les opportunités nécessaires.
Les concepts sont concrétisés alors que les capacités des athlètes sont utilisées. Même si l’attaque se mesure au nombre de points marqués, les entraîneurs peuvent reconnaître et faire l’éloge de la contribution de tous les athlètes.
Mettre l’accent sur les forces de chaque athlète améliore l’expérience de chacun.
L’environnement le plus positif peut être créé pour tous et permettra les meilleurs résultats.



Remise en jeu

Moment où l’athlète est prêt

L’athlète peut passer et attraper un ballon.
L’athlète peut identifier un coéquipier par la couleur du dossard qu’il porte.
L’athlète peut rester derrière la ligne jusqu’à ce qu’il passe le ballon.

Enseigner la remise en jeu

1. Séparer le groupe par paires.
2. Un partenaire est hors du terrain, l’autre est sur le terrain en tant que réceptionnaire. Il n’y a pas de défenseur.
3. L’entraîneur donne le ballon au passeur qui réalise une passe à terre à son coéquipier.
4. Le réceptionnaire effectue un appel de ballon pour se démarquer et réceptionne la passe.
5. Le passeur rentre à l’intérieur du terrain pour réceptionner une passe de retour.
6. Changer les responsabilités de sorte que chaque athlète ait une chance de faire un entre-deux et de réceptionner une passe.
7. Ajouter un défenseur devant le passeur. Ce défenseur exerce une pression sur la passe, puis défend contre l’athlète en marchant sur le terrain.
8. Ajouter ensuite un autre défenseur sur le réceptionnaire. Le réceptionnaire doit travailler plus dur pour se démarquer.
9. L’objectif pour l’attaque consiste à réaliser trois passes sur cinq. L’objectif pour la défense consiste à réaliser trois interceptions ou déviations sur cinq.
10. Insister régulièrement sur le positionnement correct hors du terrain et sur la remise en jeu correcte par le passeur pendant les jeux dirigés.
11. Enseigner les moments où l’athlète peut se déplacer (après un panier marqué) et où il ne peut pas (infraction).

Mots-clés

Pieds derrière la ligne
Conserver sa position
Entrer après une passe

Conseils d’entraînement

L’entraîneur doit identifier les deux ou trois meilleurs passeurs de l’équipe et désigner ces joueurs pour qu’ils réalisent un entre-deux pendant les matchs.
Demandez à vos athlètes :

1. Où se trouvent vos pieds ? (Derrière la ligne)



2. À qui passerez-vous le ballon ? (Un coéquipier)
3. Quand pouvez-vous courir sur le terrain ? (Après une passe)

Enseigner le jeu hors du terrain au niveau de la ligne de touche

1. Au début, utiliser les positions d'attaque. Les athlètes savent déjà où ils doivent se déplacer (couper) au signal « Allez ».
2. Demander à un des passeurs désignés de crier « Allez » et de faire un entre-deux avec le ballon.
3. Ajouter une position simple de « boîte ».
4. Chaque athlète a une coupe et une tâche à accomplir.
   - Le meilleur athlète complet (n°1) fait sortir le ballon.
   - Les meilleurs capteurs de rebonds (n°4 et n°5) se trouvent en haut de la zone de lancer franc. Les meilleurs passeurs (n°2 et n°3) se trouvent sur les blocs. Idéalement, le meilleur capteur de rebonds (n°4) et le tireur à l'intérieur du terrain se trouvent à l'opposé du ballon.
   - Au signal « Allez », les n°4 et 5 coupent vers le panier et les n°2 et 3 coupent en s'éloignant du panier.
   - Le n°1 passe le ballon au n°3, puis coupe en direction du coin le plus proche.
   - Le n°3 se tourne et effectue une passe à terre au n°1 pour qu'il tire.
   - Les n°3, 4 et 5 se déplacent pour récupérer le ballon lors d'un rebond offensif et tirer.

Enseigner le jeu hors du terrain au niveau de la ligne de touche

1. Au début, utiliser les positions d'attaque. Les athlètes savent déjà où ils doivent se déplacer (couper) au signal « Allez ».
2. Demander à un des passeurs désignés de crier « Allez » et de faire un entre-deux avec le ballon.
3. Ajouter une position simple « boîte » comme indiqué ci-avant.
4. Les athlètes auront une coupe et une tâche à accomplir.
   - Le meilleur athlète complet (n°1) sort le ballon du terrain.
   - Les meilleurs capteurs de rebond (n°4 et 5) sont en haut de la zone de lancer franc. Les meilleurs passeurs (n°2 et 3) se trouvent sur les blocs. Idéalement, le meilleur capteur de rebonds (n°4) et le tireur intérieur se trouvent à l'opposé du ballon.
   - Au signal « Allez », les n°4 et 5 coupent vers la ligne de fond et les n°2 et 3 coupent vers le haut de la zone restrictive et se tournent pour faire face au ballon.
   - Le n°1 effectue une passe au n°4, puis coupe vers le coin le plus proche.
   - Le n°4 s'élance pour un tir.
   - Les n°3, 4 et 5 se déplacent pour récupérer le ballon pour un rebond offensif et marquer.



Récupération

La récupération est aussi importante que l'échauffement. Pourtant, elle est souvent ignorée. Stopper brutalement une activité peut causer un amas sanguin et ralentir l'expulsion des déchets du corps de l'athlète. Cela peut également générer des crampes, des courbatures et autres problèmes pour les athlètes de Special Olympics. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou compétition. La récupération est également pour l'entraîneur et l'athlète une bonne occasion de discuter de la séance ou de la compétition.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Jogging d’aérobie lent	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	5 minutes
Étirement doux	Enlève les déchets des muscles	5 minutes



Règles, protocole et usages du basket-ball

Enseigner les règles du basket-ball
Règles des Sports Unifiés®
Procédures de réclamation
Protocole et usages du basket-ball
Sportivité
Glossaire du basket-ball



Enseigner les règles du basket-ball

Ci-après se trouve une liste simplifiée des règles du basket-ball en 5 contre 5. Chaque entraîneur doit se procurer un exemplaire des Règles officielles du sport, disponibles auprès de la **Fédération internationale de Basket-ball** (FIBA). L'entraîneur doit également étudier les modifications des règles dans les **Règles des sports Special Olympics**. **Les Règles officielles du basket-ball** détaillent les règles. Cependant, pour commencer, l'entraîneur et les athlètes doivent connaître les bases.

Terrain

5 contre 5 : maximum 28 mètres (94 pieds) de long par 15 mètres (50 pieds) de large ; minimum 25,6 mètres (84 pieds) de long par 15 mètres (50 pieds) de large.
3 contre 3 : (demi-terrain) maximum 14 mètres (47 pieds) de long par 15 m (50 pieds) de large ; minimum 12,8 mètres (42 pieds) de long par 15 mètres (50 pieds) de large.
Dans les deux cas : le terrain doit comporter les marquages adéquats, c'est-à-dire les lignes de touche, les couloirs de lancer franc, le cercle central de remise en jeu et la zone du panier à trois points.
La zone du panier à trois points est un demi-cercle d'un rayon de 6,25 m (19 pieds 9 pouces) qui part d'un point au milieu du couloir de lancer franc et se termine directement sous le centre du panier.
Deux paniers se trouvent sur des panneaux, à chaque extrémité du terrain, chacun à 3,05 m (10 pieds) du sol.

Ballon

Pour les femmes : un ballon plus petit est utilisé. Il mesure 74 centimètres (28,5 pouces) de circonférence et pèse 567 grammes (18 à 20 onces). Il peut être utilisé comme ballon de rechange pour les compétitions de la division junior.
Pour les hommes âgés de 15 ans et plus, le ballon réglementaire mesure 78 cm (29,5 à 30 pouces) de circonférence et pèse 650 g (20 à 22 onces).

Nombre de joueurs

5 pour commencer un match en 5 contre 5 et 3 pour un match en 3 contre 3.
Le nombre minimum pour continuer à jouer avant de déclarer forfait est deux et un, respectivement... à moins que le premier arbitre estime que l'équipe pénalisée a une chance de remporter le match.
Le nombre maximum de joueurs dans une équipe, éligibles pour participer à un match, est de dix (pour un match en 5 contre 5 sur tout le terrain) et de cinq (pour un match en 3 contre 3 sur demi-terrain).

Uniforme des joueurs

Tous les joueurs doivent porter des maillots et des shorts de la même couleur.
D’après les Règles de la Fédération, les maillots doivent être numérotés à l’aide de chiffres arabes unis sur la poitrine et le dos. Le numéro doit mesurer au moins 15 cm (6 pouces) de haut sur le dos, 10 cm (4 pouces) de haut sur la poitrine et pas moins d’1,8 cm (3/4 pouce) de largeur.
Les numéros suivants sont réglementaires : 0, 3, 4, 5, 00, 10, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 53, 54 et 55. La liste des membres de l’équipe ne devra pas comporter les numéros 0 et 00.
Lors d’une compétition internationale, selon les Règles de la FIBA, les maillots doivent être numérotés à l’aide de numéros unis sur la poitrine et le dos.
Lors d’une compétition internationale, les numéros inscrits sur le dos doivent mesurer au moins 20 cm de haut. Ceux inscrits sur la poitrine doivent quant à eux mesurer au moins 10 cm de haut. Ils doivent tous être conçus dans une matière large de 2 cm au minimum. Les joueurs devront utiliser des numéros compris entre 4 et 15. Le port de montres ou de bijoux est interdit.

Arbitres

Les arbitres présents sur le terrain comprennent un premier arbitre et un arbitre-adjoint (ou, lorsque les équipes en conviennent, un premier arbitre et deux arbitres-adjoints). Le premier arbitre fait autorité sur le terrain.
Les décisions des arbitres sont définitives.

Personnel officiel du tableau de score

Un marqueur, un chronométreur et un opérateur de l’appareil des trente secondes aident les arbitres.

Durée du match

Selon les Règles de la Fédération, le match officiel en 5 contre 5 comprend quatre quarts-temps de 8 minutes chacun.
Selon les Règles de la FIBA, le match officiel en 5 contre 5 comprend deux mi-temps de 20 minutes chacune. La pause dure 10 minutes.
Les matchs officiels en 3 contre 3 durent 20 minutes ou jusqu’à ce qu’une équipe marque 20 points, le premier des deux prévalant.
Toute compétition peut être modifiée par les organisateurs locaux du tournoi.

Début du match
En 5 contre 5, le premier arbitre envoie le ballon entre deux adversaires au niveau du cercle central de remise en jeu pour commencer le match et à chaque prolongation nécessaire. Les équipes tirent dans le panier opposé à leur banc de touche pendant la première mi-temps. Sur un terrain neutre, le premier arbitre doit lancer une pièce pour déterminer l’affectation des paniers. En 3 contre 3, le match commence par un lancer de pièce pour déterminer quelle équipe sera en possession du ballon. Aucun entre-deux n’a lieu.



Match
Un match de basket-ball est joué par deux équipes de cinq (en 5 contre 5) et de trois (en 3 contre 3) joueurs chacune. L'objectif de chaque équipe consiste à mettre le ballon dans le panier de l'adversaire et à éviter que l'autre équipe ne conserve le ballon ou ne marque. Le ballon peut être passé, lancé, tapé, frappé, roulé ou dribblé dans n'importe quelle direction, conformément aux restrictions mentionnées dans les Règles.

Ballon en jeu et en touche
Le ballon est en touche lorsqu'il touche une ligne de fond, une ligne de touche ou toute autre chose hors des limites du terrain. Il est remis en jeu par l'équipe adverse, c'est-à-dire celle qui n'est pas responsable de la touche.

Score
Deux points sont attribués quand un joueur marque un panier depuis l'intérieur de la zone des trois points. Trois points sont accordés lorsqu'un joueur marque un panier depuis l'extérieur de la zone à trois points. Un point est affecté pour chaque lancer franc réussi.

Fautes
Une faute personnelle implique un contact avec un adversaire. Aucun joueur ne doit bloquer, tenir, pousser, foncer sur, faire trébucher, empêcher la progression d'un adversaire en tendant le bras, l'épaule ou le genou ou en se penchant dans une position anormale, ni utiliser des tactiques violentes. Le joueur victime d'une faute bénéficie de deux lancers francs s'il était en train de tirer et a manqué son tir. Au bout de 7 fautes en une mi-temps, une situation en 1 contre 1 est accordée au joueur victime de la faute. Au bout de la 10ème faute et plus en une mi-temps, deux tirs sont accordés au joueur victime de la faute. Avant la 7ème faute en une mi-temps, l'équipe victime d'une faute obtient une sortie de ballon la plus proche de l'endroit où a eu lieu l'infraction. En 3 contre 3, le joueur victime d'une faute obtient que le ballon soit placé à un endroit désigné devant la ligne de lancer franc.

Infractions
Les infractions relatives au maniement du ballon (double dribble, marcher, transport du ballon, etc.), à la sortie du ballon en touche, au fait de marcher sur la ligne, à la pénétration dans le couloir de lancer franc avant que le ballon n'ait quitté la main du tireur, etc., sont pénalisées. Elles engendrent la sortie du ballon à l'endroit le plus proche de l'infraction, en général au niveau de la ligne de touche. Une remise en jeu est effectuée de cet endroit par l'équipe victime de la faute. En 3 contre 3, le ballon est placé à l'endroit désigné, devant la ligne de lancer franc.

Autres situations
Pour un ballon tenu (deux adversaires retenant le ballon simultanément), ce dernier est donné aux équipes de façon alternée. Lors d'une compétition internationale, un entre-deux est organisé. Une faute technique est décrétée si le match est retardé intentionnellement ou en cas de comportement contraire à la sportivité. L'équipe victime de la faute obtient deux lancers francs et le ballon sort en touche. En 5 contre 5, chaque équipe bénéficie de cinq temps morts pendant un match réglementaire.



Règles des Sports Unifiés® Special Olympics

Il existe quelques différences dans les règles des compétitions de Sports Unifiés® Special Olympics, tel que stipulé dans les **Règles des sports Special Olympics** et les modifications décrites dans le livre de règles. Les ajouts sont indiqués ci-dessous :

1. Une liste de joueurs comprend un nombre homogène d'athlètes et de partenaires. Même si la répartition exacte des listes n'est pas spécifiée, une liste de joueurs de basket-ball contenant huit athlètes et deux partenaires ne satisfait pas les objectifs des Sports Unifiés Special Olympics.
2. Une formation pendant la compétition se compose à moitié d'athlètes et de partenaires. Les équipes dont le nombre de joueurs est impair (par ex. basket-ball X contre X) possèdent en permanence un athlète de plus que les partenaires dans le match.
3. Les équipes sont réparties pour la compétition en se basant principalement sur les capacités. Pour les sports d'équipe, la répartition consiste à mettre les meilleurs joueurs sur la liste, pas sur les capacités moyennes de l'ensemble des joueurs.
4. Les sports d'équipe doivent disposer d'un entraîneur adulte ne participant pas à la compétition. Les entraîneurs joueurs ne sont pas admis dans les sports d'équipe.



Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition. Le rôle de l'équipe de gestion de la compétition est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe consiste, lorsque vos athlètes participent à une compétition, à porter réclamation contre toute action ou épreuve contraire aux **Règles officielles du basket-ball**. Il est extrêmement important que vous ne portiez pas réclamation parce que votre athlète et vous n'avez pas atteint les résultats souhaités lors d'une épreuve. Déposer une réclamation est une affaire grave qui a des répercussions sur le programme d'une compétition.

Consultez l'équipe responsable avant le début de la compétition afin de connaître les procédures de réclamation spécifiques.



Protocole et usages du basket-ball

Pendant l'entraînement
Lors d’une séance de tirs, si les joueurs du groupe sont plus nombreux que les ballons disponibles, les joueurs sans ballon attendent sous le panier pour prendre au rebond les tirs manqués, se déplacent pour récupérer le ballon et essayent de tirer. Cependant, si le tireur réussit son tir, il a le droit de conserver le ballon. Il incombe à la personne qui attend de renvoyer le ballon au tireur chanceux.

Pendant la compétition
Lorsqu’un joueur est blessé à terre, tous les joueurs arrêtent de se déplacer et s’agenouillent sur un genou jusqu’à ce que l’athlète blessé soit sorti du terrain ou recommence à jouer.



Sportivité

Pour une bonne sportivité, l'entraîneur et les athlètes doivent s'engager à être fair-play et à se comporter de façon éthique et intègre. En perception et en pratique, la sportivité est définie par les qualités caractérisées par la générosité et le souci sincère des autres. Ci-dessous sont soulignés quelques points et idées essentiels sur la manière d'enseigner la sportivité à vos athlètes et de l’intégrer à vos entraînements. Montrez l'exemple.

Effort compétitif

1. Produisez le maximum d'efforts durant chaque épreuve.
2. Pendant les sessions d'entraînement, pratiquez vos compétences avec la même intensité que lors des compétitions.
3. Terminez toujours une course ou une épreuve - N'abandonnez jamais.

Toujours fair-play

1. Respectez toujours les règles.
2. Faites toujours preuve de sportivité et de fair-play.
3. Respectez toujours les décisions des arbitres.

Attentes des entraîneurs

Soyez toujours un bon exemple à suivre pour les participants et les fans.
Enseignez aux participants leurs responsabilités en termes de sportivité et exigez qu'ils fassent de la sportivité et de l'éthique leurs premières priorités.
Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de l'épreuve et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
Traitez les entraîneurs, les dirigeants, les participants et les fans adverses avec respect.
Serrez la main des arbitres et de l'entraîneur adverse en public.
Sanctionnez les participants qui ne respectent pas les règles de sportivité.

Attentes des athlètes et des partenaires des Sports Unifiés

Traitez vos co-équipiers avec respect.
Encouragez vos co-équipiers lorsqu'ils commettent une erreur.
Traitez vos adversaires avec respect : serrez-leur la main avant et après toute compétition.
Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de la compétition et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
Coopérez avec les arbitres, les entraîneurs ou directeurs et les autres participants afin de diriger une compétition juste.
Ne vous vengez pas (verbalement ou physiquement) si l'autre équipe fait preuve d'un mauvais comportement.
Acceptez avec sérieux la responsabilité et le privilège de représenter Special Olympics.



Considérez la victoire comme le fait de faire de votre mieux.
Respectez les hautes valeurs de sportivité établies par votre entraîneur.

Conseils d’entraînement

Discutez des usages du basket-ball tels que le fait de féliciter l’adversaire après toutes les épreuves, qu’elles se soldent par une victoire ou un échec ou encore la maîtrise continue de son humeur et de son comportement.
Enseignez à attendre son tour lors des épreuves en plein air.
Enseignez à rester dans son couloir lors des épreuves de course.
Attribuez des prix ou distinctions de sportivité après chaque rencontre ou entraînement.
Félicitez toujours les athlètes faisant preuve de sportivité.

Souvenez-vous
La sportivité est une attitude démontrée dans la manière dont vous et vos athlètes agissez sur et hors du terrain de jeu.

Soyez positif en ce qui concerne la compétition.
Respectez vos adversaires et vous-même.
Contrôlez toujours votre attitude, même si vous êtes très en colère.



Glossaire du basket-ball

Terme	Définition
Aide	Passe à un coéquipier qui marque directement ou ne dribble pas plus de deux fois avant de marquer.
Attaque	Équipe en possession du ballon.
Banc de touche	Remplaçants.
Blocking out	Technique (également appelée « boxing out ») utilisée par un capteur de rebonds qui consiste à se placer devant un adversaire, dos à ce dernier et à le conserver derrière soi.
Blocs	Premiers espaces du couloir en dessous du panier.
Cerceau	Panier ou anneau.
Contre-attaque	Jeu dans lequel une équipe prend possession du ballon, puis redescend rapidement le terrain avec ce dernier, espérant marquer avant que l’autre équipe n’ait une opportunité de revenir et de se positionner en défense.
Contrôle	Un joueur est en contrôle lorsqu’il tient ou dribble un ballon en jeu. Le contrôle d’équipe existe lorsqu’un ballon en jeu est passé entre les membres d’une équipe.
Couloir	Zone peinte entre la ligne de fond et la ligne de lancer franc, à proximité de chaque panier, derrière laquelle les joueurs se positionnent pour les lancers francs. Également connue sous le nom de « zone restrictive ».
Défense	Équipe qui n’est pas en possession du ballon.
Défenseur	Membre de l’équipe qui n’est pas en possession du ballon.
Double dribble	Infraction qui consiste pour un joueur à dribbler le ballon, s’arrêter, puis recommencer à dribbler.
Dribbler	Faire rebondir le ballon.
Écran	Jeu offensif dans lequel un attaquant fait office d’obstacle fixe pour empêcher un joueur défensif de défendre contre un joueur. Également appelé « blocage ».
Entre-deux	Méthode consistant à mettre le ballon en jeu en l’envoyant en l’air, entre deux adversaires, dans un des trois cercles.
Faute	Infraction des règles pour laquelle la pénalité équivaut à un ou plusieurs lancer(s) franc(s).
Faute technique	Pénalité pour comportement incorrect, dû par exemple à l’utilisation d’un vocabulaire ordurier ou à un conflit avec le premier arbitre.
Interception	Prendre le ballon à l’équipe adverse pendant un dribble ou une passe.
Intervention sur le ballon	Violation qui intervient quand un joueur contre un tir alors que le ballon est en phase descendante, le bloque contre le panneau ou le touche lorsqu’il se trouve dans un cylindre imaginaire au-dessus du panier. Peut être commise par un



	joueur offensif ou défensif.
Joueurs à la périphérie	Joueurs offensifs (les arrières et un ailier) qui jouent à l’extérieur du couloir, face au panier.
Joueurs-postes	Joueurs offensifs (le pivot et un ailier) qui jouent à proximité du couloir, dos au panier.
Lancer franc	Opportunité offerte à un joueur de marquer un point grâce à un tir libre réalisé derrière la ligne de lancer franc. Également appelé « coup franc ».
Ligne de fond	Ligne qui délimite l’extrémité d’un terrain.
Marcher	Courir ou marcher de façon irrégulière en tenant le ballon.
Obstruction	Contact physique qui empêche la progression d’un adversaire qui n’a pas le ballon.
Panier marqué	Panier à deux ou trois points, selon qu’il a été marqué devant ou derrière la ligne des trois points.
Panneaux	Panneaux situés derrière le panier
Passe à terre	Passe qui touche le sol à une distance à peine supérieure à la moitié du chemin à parcourir jusqu’au réceptionnaire.
Passe de la poitrine	Passe lancée en l’air à peu près depuis la poitrine.
Perte de ballon	Toute perte de possession du ballon sans essai de tir.
Pivot	Joueur qui joue dans la zone centrale, à proximité du panier.
Pression (press)	Abréviation de « pression », comme dans « pression défensive ».
Prise à deux	Situation dans laquelle deux défenseurs marquent le joueur offensif en possession du ballon.
Rebond	Tir manqué qui rebondit sur l’anneau ou le panneau. Désigne également la prise de possession du ballon après ce tir manqué.
Remise en jeu	Méthode consistant à mettre le ballon en jeu depuis l’extérieur du terrain.
Retenue	Contact physique avec un adversaire qui entrave sa liberté de mouvement.
Sortie de balle après rebond	Passe rapide (souvent après un rebond) à un coéquipier qui lance une contre-attaque.
Tir en suspension	Tir réalisé par un joueur après avoir sauté en l’air.
Zone arrière	Extrémité du terrain à l’opposé du panier d’attaque d’une équipe.
Zone restrictive	Cercle et couloir de lancer franc.